クックブック（取扱説明編／料理編）

ウォーターオーブン 家庭用

業務用として使用しないでください。

形名 AX-S1（エーエックス エス）

ヘルシオ

COOK BOOK

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック（取扱説明編／料理編）をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。

お読みになった後は、いつでも見られる所に必ず保管してください。

料理編もくじ

まず、「 料理編 の料理をお作りになる前に」をお読みください。（67 ページ）

※カタログなどに記載の自動メニュー数126メニューとは、自動加熱あたため(サックリあたため、しっとりあたため、スポットスチーム、解凍、牛乳・酒のかんの計6メニュー)ゆで野菜の 2メニューと、もくじのメニュー名に●が付いている118メニューとを合わせた数です。
※料理編掲載メニュー数247メニューとは、手作りのセットメニュー数を個々に数え、重複メニューや簡単なアレンジメニュー(※印)は含んでいない数字です。

入門メニュー

自動メニュー 9メニュー　掲載 19メニュー

お総菜

焼き物・フライ

焼き物

自動メニュー 30メニュー
掲載 51メニュー

焼き物・フライ

焼き魚

自動メニュー 4メニュー
掲載 9メニュー

フライ

自動メニュー 17メニュー
掲載 21メニュー

ゆで・蒸し物・煮物

ゆで・蒸し物　自動メニュー 2メニュー 掲載 22メニュー

煮物・ごはん　掲載 13メニュー

ゆで・蒸し物・煮物

セットメニュー

モーニングセット　自動メニュー 4メニュー 掲載 8ニュー

お弁当セット(21品組合せ自在)　自動メニュー 21メニュー 掲載 23メニュー

夕食セット　自動メニュー 6メニュー 掲載 8メニュー

料理編もくじ

まず、「料理編」の料理をお作りになる前に」をお読みください。67 ページ

お総菜

健康セットメニュー

お菓子・パン

お菓子 自動メニュー 6メニュー 掲載 37メニュー

パン 自動メニュー 8メニュー 掲載 10メニュー

料理編の料理をお作りになる前に

カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。

※(財)日本食品分析センターへの依頼結果☆及び、文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会編の「五訂増補 日本食品標準成分表」に基づき、大阪府立大学（協力：今木雅英教授・矢澤彩香助教）にて監修した一般調理器の1人分のカロリーの目安です。
☆第208061050号, H20, 06, 24他

※一般調理が揚げ物・焼き物調理のメニューの場合は、材料表にない吸油分を含んでいます。

※健康セットメニューの目安カロリーと塩分は料理研究家、高城順子先生の監修です。（カロリーダウンメニューのカロリーは除く。）

※「塩分」は食塩相当量のことです。お菓子・パンに使用しているバターは無塩バターで計算しています。

カロリーダウン メニュー／**減塩** メニュー／**ビタミン保存** **メニュー**を表しています。

※マークは、一般調理器とヘルシオの１人分のカロリー差の目安です（41ページを参照ください）。

約5～20kcal
約21～60kcal
約61kcal以上

水タンク

・水タンクを使うメニューです。
・レシピ内の主な加熱において、水タンクを使うメニューのおおまかな必要水位目安です。

※構造上、加熱後も水タンクには、水が残ります。また、加熱の条件によって同一メニューでも水タンクに残る水量が変わることがあります。

加熱時間の目安

自動加熱（この場合**15 鶏の照り焼き**）の加熱開始から終了までのおおまかな時間の目安を表しています。

※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料（4人分）　273kcal　塩分2.1g

鶏もも肉	2枚（500g）
たれ	
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
5 4を上段に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 15 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「15-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは：ウォーターグリル（メニュー番号「40」）・予熱なし（表示部の〔予熱有〕が消灯）で24～25分（2人分は22～23分）

焼き上げ　上段　角皿・アミ　目安時間　約24分

自動でできる分量の範囲

材料表の分量と、*印の分量が自動でできます。
※人数分を選ぶ画面がないメニューは選択する必要はありません。
※人数分を選ぶメニューでは、1人分は「2人分」を、3人分は「4人分」を選択して様子を見ながら加熱してください。
※＊印がないメニューは、材料表の分量で調理してください。

材　料

●分量
自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。
●計量

①1カップ＝200mL、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLを使用しています。
※1mL＝1ccです。
②グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。

■お料理の写真は盛りつけ例です。

作り方文章中のことば

●手動でするときは
手動加熱でするときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と『手動でするときは』の内容が異なることがあります。
※「手動でするときは」の記載のないメニューは、手動では難しいため「加熱時間の目安」を記載しています。

●手動加熱
設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

食品の出し入れ

予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、付属のミトンを使ってください。

付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

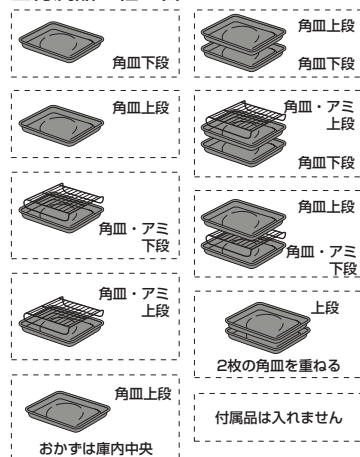
※加熱により使用する付属品が異なります。この本に記載していない付属品の使い方は、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

■付属品の組み合わせ

角皿上段
角皿・アミ
下段

上段
2枚の角皿を重ねる

角皿上段
おかずは庫内中央

付属品は入れません

ヘルシオを上手にお使いいただくために
ヘルシオの特長を生かした、
基本のお料理を入門メニューとして、
くわしくご紹介します。

過熱水蒸気ならではの健康効果や
便利さを実感いただき、
ヘルシーでおいしい食生活を
今日からお楽しみください。

入門メニュー　ページ数

いつものメニューが揚げずに作れて、うれしいカロリーダウン。しかも、揚げ油の処理も不要です。

カロリーダウン

鶏のから揚げ（もも肉）

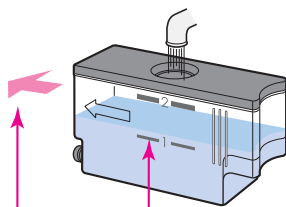
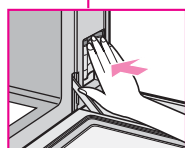
骨つき（手羽元）の鶏のから揚げは、99ページをご覧ください。

材料（4人分）　294kcal　塩分1.4g

鶏もも肉	2枚（500g）
A 酒	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
から揚げ粉（市販のもの）	適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

水位ライン1以上の水を入れる

●水位ライン1以下にならないように注意
●水位ライン2を越えて入れるとこぼれやすくなります。

水タンクをセットする（奥までしっかり押し込む）

2 鶏もも肉を1枚をそれぞれ、8等分に切る。
ポイント 小さく切りすぎると、加熱されすぎて固く仕上がります。

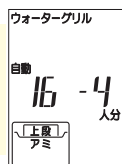
3 鶏肉をAとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵室で約10分漬けこむ。

4 別のビニール袋に調味料をキッチンペーパーでぬぐった鶏肉を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。

5 粉が湿らないうちに角皿に油をぬった調理網をのせて、鶏肉を皮が上になるようにして並べる。

6 5を**上段**に入れる。

次の操作をする

回して 鶏のから揚げ のメニュー番号 16 で「4人分」に合わせる。
（「16-2人分」から回転つまみを回して「16-4人分」にします）

光る健康サインの カロリーダウン が点灯します。

マークは一般調理器とヘルシオの1人分のカロリー差の目安です。（41ページ参照）

付属品などを確認して スタート を押す

※スタート後、約30秒間は「仕上がりキー」で仕上がりの調節ができます。

・加熱時間の目安：約24分
・手動でするときは：ウォーターグリル（メニュー番号 40 ）・予熱なし（表示部の〔予熱有〕消灯）で24～25分（2人分は19～20分）

フライドポテト風おつまみ

じゃがいも $1/2$ 個を7㎜角に切り、サラダ油をからめて鶏肉の横に並べると、ポテトのおつまみができます。塩やドライハーブで味付けします。

いつものメニューが揚げずに作れて、うれしいカロリーダウン。しかも、揚げ油の処理も不要です。

カロリーダウン

酢豚

材料（4人分）
386kcal　塩分2.8g　mL=cc

豚もも肉（かたまり）……300g
しょうゆ、みりん……各小さじ2
片栗粉……大さじ2
玉ねぎ……1個（200g）

A
- たけのこの水煮……60g
- パプリカ……$1/3$ 個（60g）
- ピーマン……2個
- パイナップル（缶詰・スライス）……2枚
- 干ししいたけ（水でもどす）……2枚

B
- 干ししいたけのもどし汁……100mL（足りないときは水を加える）
- 砂糖……大さじ5
- しょうゆ、酢、トマトケチャップ……各大さじ3
- 酒……大さじ2
- 片栗粉……大さじ1 $1/2$
- 鶏がらスープの素……小さじ2

アルミホイル

＊2人分も自動でできます。
1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
※69ページの【鶏のから揚げ】参照

2 豚肉は調理網にのる程度のひと口大に切る。

3 ビニール袋に2としょうゆ、みりんを入れ、よくもみこむ。別のビニール袋に汁気をきった豚肉を入れかえ、片栗粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。

4 角皿に油をぬった調理網をのせて、3の肉を並べる。

5 玉ねぎは12等分のくし切りにし、Aは全てひと口大に切る。

6 底の平らな耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、Aを加えてもう1枚の角皿の手前にのせる。奥側にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。

7 6を**上段**に入れ、4を**下段**に入れる。

次の操作をする

回して 酢豚 のメニュー番号 19 で「4人分」に合わせる。（「19-2人分」から回転つまみを回して「19-4人分」にします）

光る健康サインの カロリーダウン が点灯します。

マークは一般調理器とヘルシオの1人分のカロリー差の目安です。（41ページ参照）

付属品などを確認して スタート を押す

※スタート後、約30秒間は「仕上がりキー」で仕上がりの調節ができます。

- ・加熱時間の目安：約28分
- ・手動でするときは：ウォーターグリル（メニュー番号 40 ）・予熱なし（表示部の〔予熱有〕消灯）で約28分（2人分は約23分）

8 加熱後、耐熱容器の野菜をよく混ぜ合わせてとろみをつけ、肉と玉ねぎを加えてあえる。

※加熱後の豚肉に片栗粉が残ることがありますが、調味料と混ぜ合わせると目立たなくなります。

焼きいも

材料（4人分） 297kcal 塩分0g

さつまいも（直径 5cm以下のもの）
……………………4本（1本250g）

＊1～4本まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
※69ページの【鶏のから揚げ】参照

2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数ヵ所穴を開ける。

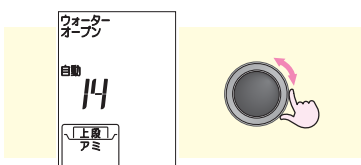
3 角皿に調理網をのせていもを並べる。

4 3を上段に入れる。

次の操作をする

回して 焼きいも のメニュー番号 14 に合わせる。

付属品などを確認して スタート を押す

※スタート後、約30秒間は「仕上がりキー」で仕上がりの調節ができます。

・**加熱時間の目安**：約38分
・**手動でするときは**：ウォーターオーブン・発酵（メニュー番号 38 ）・1段予熱なし（表示部の〔予熱有〕消灯）の250℃で約40分

ベイクドポテト

材料（4人分） 103kcal 塩分0g

じゃがいも……………4個（1個150g）

＊1～4個まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 じゃがいもは洗って水気をふく。

3 角皿に調理網をのせていもを並べる。

4 3を**上段**に入れる。「焼きいも」と同じようにするが、**スタート**を押して**約30秒以内に 仕上がりキー**の **︿（強め）**を押す。

・**加熱時間の目安**：約45分
・**手動でするときは**：ウォーターオーブン・発酵（メニュー番号 38 ）・1段予熱なし（表示部の〔予熱有〕消灯）の250℃で約45分

※好みで加熱後、十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせて塩をふってもよいでしょう。

ビタミン保存

ブロッコリーとアスパラガスのサラダ

超・低酸素調理だから大切なビタミンを守ります。

材料（4人分）　114kcal　塩分0.7g

ブロッコリー……1個
アスパラガス……12本
粗びきウインナー……4本
うずら卵……4個

ドレッシング
- 玉ねぎ（すりおろす）……50g
- ポン酢しょうゆ……大さじ4
- オリーブオイル……大さじ1
- 塩、こしょう……各少々

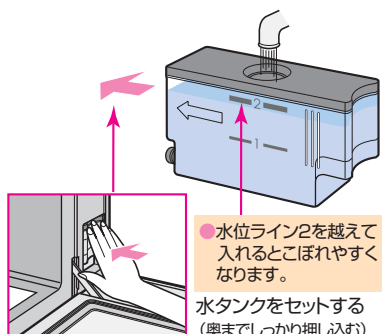
＊2人分も自動でできます。

ご注意　ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

水位ライン2まで水を入れる

●水位ライン2を越えて入れるとこぼれやすくなります。

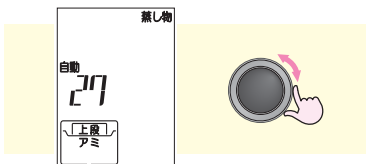
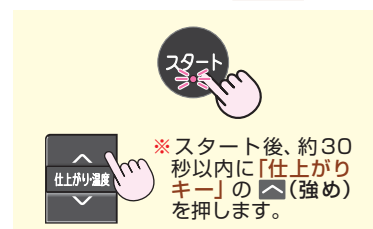
水タンクをセットする（奥までしっかり押し込む）

2 ブロッコリーは、小房に分け、アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に調理網をのせて材料を並べる。

3 2を上段に入れる。

次の操作をする

回して ゆで青野菜 のメニュー番号 27 に合わせる。

↓

付属品などを確認して スタート を押す

※スタート後、約30秒以内に「仕上がりキー」の ︿（強め）を押します。

4 加熱後、うずら卵は流水につけてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。

- 加熱時間の目安：約10分
- 手動でするときは：蒸し物（メニュー番号 36）「強」で約10分

■設定するメニュー番号、水タンクの手順・操作の要領は「ブロッコリーとアスパラガスのサラダ」（上記）と同じです。

ご注意　ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。　＊2人分も自動でできます。

ビタミン保存

キャベツの半熟卵サラダ

材料（4人分）　170kcal　塩分0.6g

A
- アスパラガス……4本
- キャベツ（大きい葉）……4枚
- 卵（冷蔵のもの）……M4個
- ベーコン……4枚

B
- 黒こしょう、粉チーズ……各適量

1 卵にキャベツがかぶらないようにして A を並べて加熱する。

※2人分を加熱する際は仕上がりキーを押す必要はありません。

2 加熱後、庫内で3～4分蒸らす。

3 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、ベーコン、野菜は、食べやすい大きさに切って B をかける。

- 加熱時間の目安：約10分
- 手動でするときは：蒸し物（メニュー番号 36）「強」で約10分（2人分は約8分）

ビタミン保存

ミモザサラダ

材料（4人分）　57kcal　塩分0.1g

ブロッコリー　（小房に分ける）……150g
玉ねぎ（薄切り）……50g
にんじん（3㎜厚さの半月切り）……50g
卵（冷蔵のもの）……M2個

1 金ザルに野菜を入れて（にんじんも薄く切れば同時に加熱できます）横に卵をのせる。

金ザルが使えるので、小さな野菜の加熱に便利です。

2 加熱後、金ザルごと野菜だけ取り出す。

3 回転つまみを回し 延長 で3～5分卵を加熱する。加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。

- 加熱時間の目安：約10分
- 手動でするときは：蒸し物（メニュー番号 36）「強」で約10分

ビタミン保存

かぼちゃといんげんのサラダ

材料(4人分)　75kcal　塩分0.2g

かぼちゃ(5㎜厚さに切る)………200g
いんげん………100g
マヨネーズ、粗びきこしょう………各適量

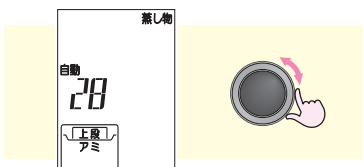
＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
※72ページの【ブロッコリーとアスパラガスのサラダ】参照。

2 角皿に調理網をのせて材料を並べる。

3 2を上段に入れる。

次の操作をする

回して ゆで根菜 のメニュー番号 28 に合わせる。

付属品などを確認して スタート を押す

※スタート後、約30秒以内に「仕上がりキー」の (弱め)を押します。

4 加熱後、マヨネーズをかけ、粗びきこしょうをかける。

・加熱時間の目安:約15分
・手動でするときは:蒸し物(メニュー番号 36)「強」で約15分

■設定するメニュー番号、水タンクの手順・操作の要領は「かぼちゃといんげんのサラダ」(上記)と同じです。
＊2人分も自動でできます。

ビタミン保存

じゃがいもの薬味あえ

材料(4人分)　69kcal　塩分0.7g

じゃがいも………2個(300g)
A しょうゆ、みりん………各大さじ1
A 水………小さじ1
B 白ねぎ(みじん切り)………大さじ3
B かつおぶし………1パック(3g)
青ねぎ(小口切り)………適量

1 じゃがいもは皮をむき、それぞれ4等分に切って並べる。

2「かぼちゃといんげんのサラダ」と同じ操作をするが、「仕上がりキー」は押さない。

3 加熱後、ボールに入れて軽くつぶす。混ぜ合わせたAを回しかけ、Bを加えて混ぜ、青ねぎを散らす。

・加熱時間の目安:約22分
・手動でするときは:蒸し物(メニュー番号 36)「強」で約22分

ビタミン保存

れんこんの明太子あえ

材料(4人分)　58kcal　塩分0.8g

れんこん………200g
A 明太子………40g
A バター(柔らかくしたもの)………10g
A 塩、こしょう………各少々
刻みのり………適量

1 れんこんは皮をむいて、5㎜厚さの半月切りにして、酢水に浸したのち、金ザル(72ページのミモザサラダ参照)に並べる。

2「かぼちゃといんげんのサラダ」と同じ操作をする。

3 加熱後、Aであえて刻みのりを散らす。

モーニングセット

トースト&ベーコン巻き&目玉焼き

いろいろな組み合わせが楽しめる「モーニングセット」のバリエーションを122、123ページに紹介しています。

材料（2人分）　317kcal　塩分1.4g

食パン（常温・4～6枚切り）	2枚
アスパラガス	4本
ベーコン（半分に切る）	2枚
卵	2個
アルミケース	6枚

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
※69ページの【鶏のから揚げ】参照

2 アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切る。ベーコンで巻いてつまようじで止めてアルミケースに入れる。

3 角皿に調理網をのせて2をのせ、アルミケースを2枚重ねたものを2組のせて卵を割り入れ、食パンを並べて**上段**に入れる。

※卵の下にハムやベーコンを敷いてもよいでしょう。

次の操作をする

回して モーニングセット のメニュー番号 32 に合わせる。

付属品などを確認して スタート を押す

※スタート後、約30秒間は「仕上がりキー」で仕上がりの調節ができます。

・加熱時間の目安：約16分

食パン（常温）だけをトースト（2～4枚）する場合

角皿に調理網をのせ、食パンをのせて**上段**に入れる。

モーニングセット のメニュー番号 32 に合わせて焼きます。

・加熱時間の目安：約16分

ゆで卵

ご注意　ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

材料　141kcal（2個）塩分0.4g

卵（冷蔵のもの）……4個

1 水タンクに水を入れる。　水位ライン2
※72ページの【ブロッコリーとアスパラガスのサラダ】参照。

2 角皿に調理網をのせて、卵をのせる。**上段**に入れる。

蒸し物 のメニュー番号 36 で「強」に合わせる

→ 手動決定 → 14～15分 → スタート

3 加熱後、必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむく。
※充分に中まで冷まさないと卵が破裂する場合があります。

ゆで卵のポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 2～8個なら左記とほぼ同じ時間で加熱できます。
- 卵の保存状態や形・大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。
- レトルトカレー1～2袋もゆで卵と同じ加熱方法であたためられます。

マカロニグラタン

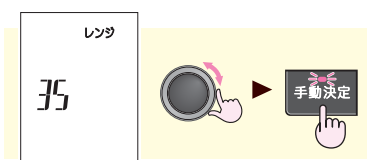
材料（4人分）　402kcal　塩分1.3g

ホワイトソース……2カップ分
（155ページを参照して作る）
マカロニ（ゆでて、バター適量をからめておく）……80g
A
- えび（殻、尾、背ワタを取る）……200g
- 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
- マッシュルーム（缶詰・スライス）……50g
- 白ワイン……大さじ2
- バター……20g

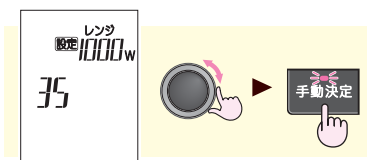
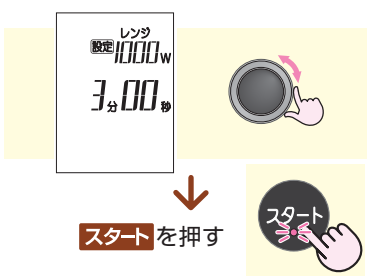
塩、こしょう……各少々
ピザ用チーズ……80g
パセリ（刻む）……適量
＊2人分も自動でできます。

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

次の操作をする

回して レンジ のメニュー番号 35 に合わせて、手動決定 を押す。

回して「1000W」に合わせて、手動決定 を押す。

回して約「3分」に合わせる。

スタート を押す

2 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

3 2にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを4等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

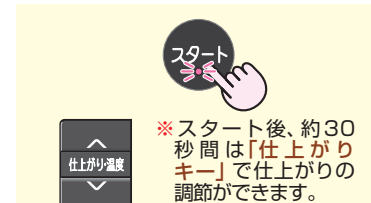
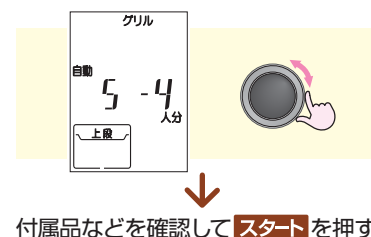
4 角皿の中央寄りに3を並べて、**上段**に入れる。

※グラタンは、水タンクは使いません。（水の有無にかかわらず、水タンクが本体にセットされていても、支障ありません。）

次の操作をする

回して グラタン のメニュー番号 5 で「4人分」に合わせる。（「5-2人分」から回転つまみを回して「5-4人分」にします）

付属品などを確認して スタート を押す

※スタート後、約30秒間は「仕上がりキー」で仕上がりの調節ができます。

- 加熱時間の目安：約24分
- 手動するときは：グリル（メニュー番号 39 ）・予熱なし（表示部の〔予熱有〕消灯）で24～25分（2人分は22～23分）

5 加熱後、パセリを散らす。

グラタンのポイント

- グラタン皿は角皿の中央寄りにのせます。
- 大皿に4人分を入れて自動で焼くこともできます。
- 2人分以上を1つの器に入れて焼くときは、加熱スタート後、約30秒以内に**仕上がりキー**の **へ（強め）** を押します。
- ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を**庫内中央**に置き、（角皿は入れません）**レンジ（メニュー番号35）**1000Wで人肌程度まであたためてから焼いてください。
  ※チーズは焼く前に散らします。
- 2段で焼く場合は、4皿ずつを2枚の角皿にのせ、**上段**と**下段**に入れます。**グリル（メニュー番号39）**で35～40分にセットして、様子を見ながら焼いてください。焼きムラが気になる場合は、途中、角皿の棚位置や向きを変えてください。

ゆで卵＆冷凍ごはん＆レトルトカレーが同時にできます。

ご注意 ゆで卵やレトルト食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

※72ページの【ブロッコリーとアスパラガスのサラダ】参照。

2 角皿に調理網をのせ、冷凍ごはんのラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。卵、レトルトカレーも調理網にのせる。

冷凍ごはん（150～200g）1人分を平らにして冷凍したもののラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。

3 2を**上段**に入れる。

蒸し物 のメニュー番号 36 で「強」に合わせる
→ 手動決定 → 16～17分 → スタート

4 加熱後、卵は必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむく。

※レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。

茶わん蒸し

材料(4人分)　112kcal　塩分1.7g

干ししいたけ(水でもどす)……2枚
A
- 干ししいたけのもどし汁……大さじ2
- しょうゆ……大さじ1
- 砂糖……大さじ1

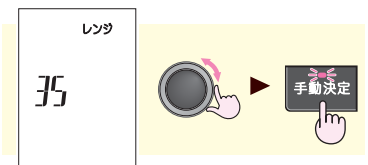
ささ身……100g
酒、薄口しょうゆ……各少々
えび……4尾
かまぼこ……4切れ
ぎんなん(缶詰)……8粒
卵液
- 卵……M 2個
- だし汁……2カップ
- 塩……少々
- 薄口しょうゆ……小さじ1
- みりん……小さじ2

みつ葉……適量

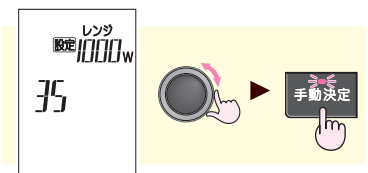
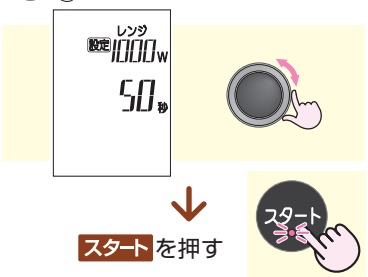
＊1～4人分も自動でできます。

1 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器に A とともに入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

次の操作をする

回して レンジ のメニュー番号 35 に合わせて、手動決定 を押す。

回して「1000W」に合わせて、手動決定 を押す。

回して約「50秒」に合わせる。

スタート を押す

2 水タンクに水を入れる。水位ライン2

※72ページの【ブロッコリーとアスパラガスのサラダ】参照。

3 ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

5 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。

6 角皿に**5**を並べる。

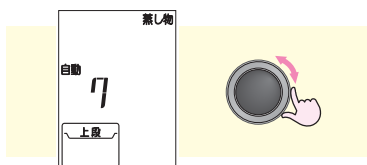
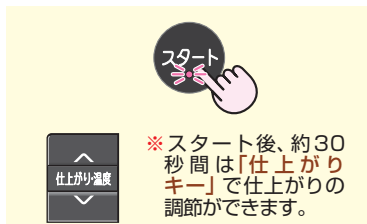
共ブタがない場合、アルミホイルでフタをします。	

7 **6**を**上段**に入れる。

次の操作をする

回して 茶わん蒸し のメニュー一番号 7 に合わせる。

付属品などを確認して スタート を押す

※スタート後、約30秒間は「仕上がりキー」で仕上がりの調節ができます。

- ・加熱時間の目安：約25分
- ・手動でするときは：蒸し物(メニュー一番号 36)「弱」で約25分

8 加熱後、庫内で約10分蒸らしてからみつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

- ●卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- ●卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
- ●卵液の温度は15～25℃が適当です。温度が高いとスがたったりします。
- ●具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5㎝下くらいが適当です。

赤飯

材料（米2カップ分）　345kcal（1/4量）
塩分0g　mL=cc　1カップ=200mL

もち米……………………2カップ（340g）
あずき……………………………………50g
あずきのゆで汁（足りないときは水を加える）……
……………………………………………300mL

＊もち米1～3カップ分まで自動でできます。
もち米1カップ、3カップは必ず仕上がりキーを使います。

1カップ…﹀（弱め）
3カップ…︿（強め）

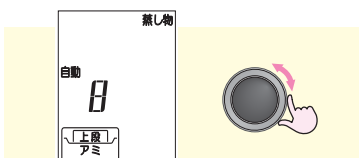
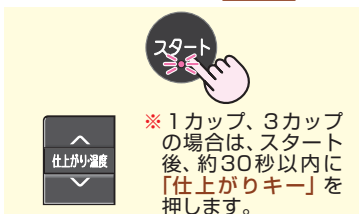
1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
※72ページの【ブロッコリーとアスパラガスのサラダ】参照。

2 あずきを鍋でゆでる（ゆで汁は残しておく）。金属製バット（底25.5×19×高さ3.5㎝）に洗ったもち米とあずきのゆで汁（足りないときは水を加える）を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。

3 角皿に調理網をのせ、2をのせる。

4 3を**上段**に入れる。

回して 赤飯 のメニュー番号 8 に合わせる。

付属品などを確認して スタート を押す

※1カップ、3カップの場合は、スタート後、約30秒以内に「仕上がりキー」を押します。

・加熱時間の目安：約21分
・手動でするときは：蒸し物（メニュー番号 36 ）「強」で約21分（1カップは約17分、3カップは約25分）

5 加熱後、軽く全体を混ぜて庫内で約10分蒸らす。

山菜おこわ

材料（米2カップ分）　307kcal（1/4量）
塩分0.5g　mL=cc　1カップ=200mL

もち米……………………2カップ（340g）
水………………………………………280mL
山菜の水煮（正味）……………………60g
A［薄口しょうゆ……………………大さじ1/2
　 塩…………………………………………少々

＊もち米1～3カップ分まで自動でできます。
もち米1カップ、3カップは必ず仕上がりキーを使います。

1カップ…﹀（弱め）
3カップ…︿（強め）

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
※72ページの【ブロッコリーとアスパラガスのサラダ】参照。

2 洗ったもち米と水を金属製バット（赤飯参照）に入れ、約1時間つけたのち、水気をきった山菜の水煮、Aを加える。

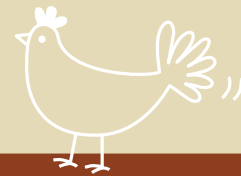
3 角皿に調理網をのせ、2をのせる。

4 3を**上段**に入れる。

赤飯（上記）の4～5と同じようにする。

料理は、家族への愛情や健康を願う気持ちがあってこそ。
『ヘルシオ』で素材の持ち味、良さを生かした、
おいしくて栄養バランスの取れた
家庭料理のレパートリーを
広げてください。

監修：爲後 喜光
Yoshimitsu Tamego
辻学園 調理・製菓専門学校／
栄養専門学校／辻クッキング 教授。
テレビ出演や講演など幅広く活躍し、多数の著作がある。

焼き物

「焼き物」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューの目的によって、
水を「使う」、「使わない」の区別があります。

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

油を減らしたいメニュー
（例）鶏の照り焼き、スペアリブ

●予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン・発酵加熱を使います。
●熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

生の素材にスピーディーに火を通したいメニュー
（例）焼きいも

●予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン・発酵加熱を使います。
●熱量の高い過熱水蒸気で、スピーディーに食品内部に火を通します。

焼き目を重視するメニュー
（例）グラタン

●予熱なしで、グリル加熱を使います。（水は使いません）

おさえておきたいコツとポイント

→ **手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。**

油を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、グリル加熱（水は使いません）をしてください。予熱をするとさらに効果的です。

→ **角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。**

アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。
※ アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて延長してください。

おすすめメニュー

肉の油抜き（90ページ）

●過熱水蒸気で、余分な油を落とします。煮物などの下ごしらえにご利用いただくと、肉が柔らかく仕上がります。

鶏のねぎみそ焼き（80ページ）

●過熱水蒸気で、余分な油を落としながら柔らかく焼き上げます。付け合わせのじゃがいもも同時にできて便利です。

焼き物　ページ数

カンタン焼き物おかず

カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料(4人分)　273kcal　塩分2.1g

鶏もも肉……2枚(500g)
たれ
- しょうゆ……大さじ3
- みりん……大さじ2
- 酒……大さじ1
- 砂糖……小さじ1

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
5 4を**上段**に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 15 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**15-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で24～25分(2人分は22～23分)

焼き上げ　上段　角皿・アミ　目安時間　約24分

15 鶏の照り焼き を使って

焼きとり

材料(8本・4人分)　293kcal　塩分2.7g

鶏もも肉……2枚(400g)
白ねぎ……2本
たれ
- しょうゆ……大さじ4
- みりん……大さじ3
- 酒……大さじ1 1/2
- 砂糖……大さじ2
- サラダ油……大さじ1

竹串

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 鶏肉は24等分、白ねぎは3㎝長さに切り、8本の竹串に刺す。
3 ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。
5 4を**上段**に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 15 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**15-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で24～25分(2人分は22～23分)

焼き上げ　上段　角皿・アミ　目安時間　約24分

15 鶏の照り焼き を使って

タンドリーチキン

材料(4人分)　233kcal　塩分3.2g

鶏手羽元……12本(1本60g)

A
- 塩……小さじ1
- レモン汁……1/2個分

B
- プレーンヨーグルト……150g
- にんにく、しょうが(すりおろす)……各大さじ1/2
- カレー粉、ターメリック……各小さじ1 1/2
- 塩……小さじ1
- チリパウダー……小さじ1/2

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 手羽元にAをすり込む。ビニール袋にBと汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で2～3時間漬けこむ。

アドバイス… 一晩漬けこむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。

3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
4 3を**上段**に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 15 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**15-4人分**」にします
→ スタート → 仕上がり ︿(強め) ※約30秒以内に押す

手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で26～27分(2人分は24～25分)

焼き上げ　上段　角皿・アミ　目安時間　約26分

15 鶏の照り焼き を使って

手羽元の香り焼き

材料(4人分)　298kcal　塩分4.7g
mL＝cc

鶏手羽元……………………12本(1本60g)
たれ
- しょうゆ……………………………90mL
- 砂糖……………………………大さじ3
- 酒………………………………大さじ2
- ごま油…………………………大さじ1
- 豆板醤(トウバンジャン)…………小さじ2

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。

4 3を**上段**に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 15 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**15-4人分**」にします
→ スタート → 仕上がり ︿(強め) ※約30秒以内に押す

手動でするときは: ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で26～27分(2人分は24～25分)

15 鶏の照り焼き を使って

鶏のねぎみそ焼き

材料(4人分)　355kcal　塩分2.5g

鶏もも肉………………………2枚(500g)
A
- みそ……………………………大さじ4
- ごま油…………………………大さじ2
- 砂糖……………………………小さじ1
- 白ねぎ(みじん切り)……………大さじ2
- にんにく(みじん切り)…………小さじ1
- 七味とうがらし…………………少々
- しょうが汁………………………少々

じゃがいも……………………1個(150g)
塩、こしょう………………………各適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

3 ビニール袋に **A** を入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて12等分の薄めのくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。

4 3の鶏肉のみそをかるくしごき取る。角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。

5 4を**上段**に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 15 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**15-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは: ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で24～25分(2人分は22～23分)

15 鶏の照り焼き を使って

ピリ辛チキン

材料(4人分)　266kcal　塩分2.7g

鶏もも肉………………………2枚(500g)
白ねぎ……………………………6㎝
赤とうがらし………………………2本
A
- しょうゆ…………………………大さじ4
- 酒………………………………大さじ4
- 七味とうがらし…………………適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、**A** も加えてたれを作る。

3 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

4 2のビニール袋に鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

5 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。

6 5を**上段**に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 15 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**15-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは: ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で24～25分(2人分は22～23分)

7 加熱後、七味とうがらしをふる。

15 鶏の照り焼き を使って

鶏手羽先の黒酢焼き

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約26分

材料（4人分）　248kcal　塩分2.8g

鶏手羽先……………………12本（720g）
たれ
［黒酢、しょうゆ、砂糖……………各大さじ4

*2人分も自動できます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 鶏手羽先は裏側に骨に沿って切り込みを入れる。

3 ビニール袋に手羽先とたれを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の表を上にして並べる。

5 4を**上段**に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 15 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**15-4人分**」にします

手動でするときは：ウォーターグリル（メニュー番号「40」）・予熱なし（表示部の〔予熱有〕が消灯）で26～27分（2人分は24～25分）

アドバイス… 鶏肉を漬けこんだたれを煮つめて、焼き上がった鶏肉につけながら食べてもよいでしょう。

カロリーダウン

チキンステーキ

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約27分

材料（4人分）　315kcal　塩分1.8g

鶏もも肉……………………2枚（500g）
赤パプリカ……………………1個
黄パプリカ……………………1個
塩、黒こしょう……………………各少々
A ┌にんにく（薄切り）……………1かけ
　│好みのハーブ……………大さじ1
　│オリーブオイル……………大さじ2
　│塩……………小さじ1
　└黒こしょう……………少々

*2人分も自動できます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いてそれぞれ2等分に切る。

3 ビニール袋に**A**と鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。パプリカは大きめのくし切りにして種を取っておく。

4 角皿に調理網をのせて、3の肉に塩、黒こしょうをふる。皮を上にしてのせ、パプリカも肉の横にのせる。

5 4を**上段**に入れる。

チキンステーキ のメニュー番号 17 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**17-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは：ウォーターグリル（メニュー番号「40」）・予熱なし（表示部の〔予熱有〕が消灯）で27～28分（2人分は25～26分）

6 加熱後、パプリカを適当な大きさに切って盛る。

17 チキンステーキ を使って

鶏のトマトソースがけ

材料(4人分)　341kcal　塩分0.4g

- 鶏もも肉……2枚(500g)
- 塩、こしょう……各適量
- トマト(1cm角に切る)……2個(300g)
- 青じそ(1cm角に切る)……10枚
- オリーブオイル……大さじ3
- にんにく(薄切り)……3かけ
- A 塩……小さじ2/3
- A レモン汁……大さじ3
- A こしょう……少々

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうをし、しばらくおく。

3 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。

4 3を**上段**に入れる。

チキンステーキ のメニュー番号 17 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**17-4人分**」にします

→ スタート

手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で27～28分(2人分は25～26分)

5 肉を焼いている間に、トマトを耐熱性ボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボールに油ごと入れて **A** と青じそを加えて味をととのえる。

アドバイス… オリーブオイルの量は好みで調節してください。

6 肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、5のトマトソースをかける。

---

17 チキンステーキ を使って

鶏のゆず風味焼き

材料(4人分)　169kcal　塩分1.1g

- 鶏もも肉(皮なし)……2枚(500g)
- A 塩……小さじ1/2
- A 酒……大さじ1
- ゆず……1個
- 赤とうがらし……1本
- 塩……少々

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 鶏肉に **A** をよくすり込んでおく。

3 ゆずは皮をむいて細かく刻み、果汁は絞って残しておく。赤とうがらしも種を取ってから、細かく刻む。ゆずの皮と赤とうがらしを混ぜて塩を加える。

4 角皿に調理網をのせて鶏肉の皮のついていた方を、下にしてのせ、表面にゆずの皮と赤とうがらしを広げてぬる。

5 4を**上段**に入れる。

チキンステーキ のメニュー番号 17 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**17-4人分**」にします

→ スタート

手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で27～28分(2人分は25～26分)

6 肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、ゆず果汁をかける。

---

17 チキンステーキ を使って

鶏のキムチ添え

材料(4人分)　268kcal　塩分0.6g

- 鶏もも肉……2枚(500g)
- 塩、こしょう……各少々
- キムチ……40g
- 青ねぎ(小口切り)……適量
- マヨネーズ……適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。

3 角皿に調理網をのせ、鶏肉を皮を上にしてのせ、**上段**に入れる。

チキンステーキ のメニュー番号 17 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**17-4人分**」にします

→ スタート

手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で27～28分(2人分は25～26分)

4 加熱後、食べやすい大きさに切って皿に盛り、キムチ、青ねぎをのせ、マヨネーズをしぼる。

17 チキンステーキ を使って

鶏のもも焼き
（オレンジソース）

材料(4人分)　349kcal　塩分0.8g

鶏骨つきもも肉……4本(1本200g)
塩、こしょう……各適量
オレンジソース
- マーマレード……140g
- バター……10g
- 塩……小さじ1/3
- こしょう、ローズマリー……各適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、塩、こしょうをする。
3 オレンジソースの材料を合わせておく。
4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
5 4を**上段**に入れる。

チキンステーキ のメニュー番号 17 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「17-4人分」にします
→ スタート → 仕上がり (強め) ※約30秒以内に押す

手動でするときは：ウォーターグリル（メニュー番号「40」）・予熱なし（表示部の〔予熱有〕が消灯）で31～33分（2人分は29～31分）

6 オレンジソースをあたためて、肉にかける。

アドバイス… オレンジソースに水溶きコーンスターチを加えて煮ると、とろみのあるソースも楽しめます。

焼き上げ　上段　角皿・アミ　目安時間　約31分

17 チキンステーキ を使って

鶏のもも焼き
（レモンガーリック）

材料(4人分)　270kcal　塩分0.3g

鶏骨つきもも肉……4本(1本200g)
塩、こしょう……各適量
A レモン汁……大さじ1 1/3
A にんにく(すりおろす)……適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 鶏のもも焼き（オレンジソース）の2と同じようにして、**A**をよくすり込み、4と同じようにする。
3 2を**上段**に入れる。

チキンステーキ のメニュー番号 17 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「17-4人分」にします
→ スタート → 仕上がり (強め) ※約30秒以内に押す

手動でするときは：ウォーターグリル（メニュー番号「40」）・予熱なし（表示部の〔予熱有〕が消灯）で31～33分（2人分は29～31分）

17 チキンステーキ を使って

鶏の香草パン粉焼き

材料(4人分)　189kcal　塩分0.7g

鶏もも肉(皮なし)……2枚(400g)
塩、こしょう……各適量
オリーブオイル……大さじ1
A パン粉……30g
A にんにく(みじん切り)……小さじ1
B トマトケチャップ……大さじ2
B 粒マスタード……小さじ1
B プレーンヨーグルト……大さじ2
パセリ、青ねぎ(各みじん切り)……各大さじ1

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 鶏肉はフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうし、しばらくおく。
3 フライパンにオリーブオイルを熱して、**A**をこまめに混ぜながら中火できつね色になるまで炒める。
4 角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。混ぜ合わせた**B**を鶏肉の表面にぬって3のパン粉をのせる。
5 4を**上段**に入れる。

チキンステーキ のメニュー番号 17 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「17-4人分」にします
→ スタート → 仕上がり (弱め) ※約30秒以内に押す

手動でするときは：ウォーターグリル（メニュー番号「40」）・予熱なし（表示部の〔予熱有〕が消灯）で24～25分（2人分は19～20分）

6 加熱後、すぐにパセリと青ねぎを混ぜたものを散らす。

焼き上げ　上段　角皿・アミ　目安時間　約24分

ハンバーグ

材料(4人分)　308kcal　塩分1.3g

玉ねぎ(みじん切り)……小1個(150g)
バター……15g
パン粉……30g
牛乳……大さじ3
合びき肉……400g
塩……小さじ$2/3$
A[溶き卵……M$1/2$個分
こしょう、ナツメグ……各少々
好みのソース……適量
アルミホイル
*2人分も自動でできます。

1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

レンジのメニュー番号35に合わせる → 手動決定 → 1000W → 手動決定 → 約2分 → スタート

2 加熱後、汁気をきって冷ます。

3 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

4 パン粉は牛乳でしめらせておく。

5 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、**2**と**4**、**A** を加えて混ぜる。
ポイント… 塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

6 手にサラダ油をつけて生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9㎝の平らな丸形にととのえる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。
ポイント… たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

7 **6**を**上段**に入れる。

ハンバーグ のメニュー番号 6 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**6-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは：ウォーターオーブン・発酵(メニュー番号「38」)・1段予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)の250℃で24～25分(2人分は23～24分)

8 加熱後、好みのソースをかける。

ハンバーグ&ゆで卵&添え野菜が同時にできます。

ご注意　ゆで卵はレンジ加熱では絶対にしないでください。

1 アルミホイルで型を作って角皿の右側にのせる。じゃがいも2個(皮をむいてそれぞれ6等分にする)にんじん80g(8等分に切り、面取りする)をアルミホイル型に入れ、小切りにしたバター20gをのせて塩、こしょうをする。卵4個(冷蔵のもの)は、アルミホイルでくるむ。

2 **1**の角皿の左側にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地4個をのせ、卵ものせて**上段**に入れる。

ハンバーグ のメニュー番号 6 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**6-4人分**」にします
→ スタート → 仕上がり ︿(強め)
※約30秒以内に押す

手動でするときは：ウォーターオーブン・発酵(メニュー番号「38」)・1段予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)の250℃で29～30分(2人分は約28分)

※卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

豆腐ハンバーグ

材料(4人分)　220kcal　塩分1.2g

もめん豆腐……1丁(300g)
玉ねぎ(みじん切り)……50g
パン粉……30g
牛乳……大さじ3
合びき肉……200g
塩……小さじ$1/2$
A[溶き卵……M$1/2$個分
こしょう……少々
大根おろし、あさつき……各適量
ポン酢しょうゆ……適量
アルミホイル
*2人分も自動でできます。

1 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。
ポイント… 水気をしっかりきると、上手に仕上がります。

2 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません) ハンバーグ(上記)の**1**と同じようにし、加熱時間は約1分にする。

3 ハンバーグ(上記)の**3**～**6**と同じ要領で生地を作り、成形する。

4 **3**を**上段**に入れる。

ハンバーグ のメニュー番号 6 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**6-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは：ウォーターオーブン・発酵(メニュー番号「38」)・1段予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)の250℃で24～25分(2人分は23～24分)

5 器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

海の幸の豆乳グラタン

材料(4人分)　406kcal　塩分1.5g

ホワイトソース
- 豆乳(成分無調整)……2カップ
- 薄力粉、バター……各30g
- マスタード……大さじ1
- 塩、こしょう……各少々

A
- 生ざけ・切身(ひと口大に切る)……300g
- えび(殻、尾、背ワタを取る)……100g
- ほたて貝柱(半分に切る)……4個
- マッシュルーム(スライス・缶詰)…60g
- 白ワイン……大さじ2
- バター……20g

ピザ用チーズ……80g
パセリ(刻む)……適量

*2人分も自動でできます。

1 155ページのホワイトソースと同じようにして、牛乳を豆乳に置きかえてホワイトソースを作る。マスタードは、塩、こしょうとともに加える。

2 耐熱容器に A を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

レンジ のメニュー番号 35 に合わせる → 手動決定 → 1000W → 手動決定 → 約3分30秒 → スタート

3 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

4 薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に 2 を4等分して入れ、ホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

5 4 を角皿の中央寄りに並べて**上段**に入れる。

グラタン のメニュー番号 5 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「5-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは：グリル(メニュー番号「39」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で24～25分(2人分は22～23分)

焼き上げ　上段　角皿　目安時間 約24分

6 加熱後、パセリを散らす。

ドリア

材料(4人分)　493kcal　塩分1.4g

ホワイトソース……1カップ分
(155ページを参照して作る)

A
- 鶏もも肉(ひと口大に切る)……200g
- 玉ねぎ(薄切り)……1/2個(100g)
- マッシュルーム(スライス・缶詰)…50g
- 白ワイン……大さじ1

ごはん……250g

B
- トマトケチャップ……大さじ3
- 塩、こしょう……各少々

生クリーム……1/2カップ
ピザ用チーズ……80g

*2人分も自動でできます。

1 耐熱容器に A を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

レンジ のメニュー番号 35 に合わせる → 手動決定 → 1000W → 手動決定 → 約3分30秒 → スタート

2 加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

3 1 の具、ごはん、B を混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、2 のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

4 3 を角皿の中央寄りに並べて**上段**に入れる。

グラタン のメニュー番号 5 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「5-4人分」にします
→ スタート

焼き上げ　上段　角皿　目安時間 約24分

手動でするときは：グリル(メニュー番号「39」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で24～25分(2人分は22～23分)

海の幸のホイル焼き

材料(4人分)　229kcal　塩分0.9g

A
- 白身魚(塩、こしょうする)……4切れ(1切れ80g)
- ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうする)……4個(100g)
- えび(殻と背ワタを取る)……大4尾(80g)
- きぬさや(筋を取る)……20g
- 生しいたけ……4枚(80g)

レモン(薄切り)……4枚
酒……大さじ4
ポン酢しょうゆ……適量
アルミホイル(25㎝角)……4枚

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 アルミホイルを広げて A を4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。

3 角皿に 2 を並べ、**上段**に入れる。

ウォーターグリル のメニュー番号 40 で「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる
→ 手動決定 → 18～20分 → スタート

4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

焼き上げ　上段　角皿

カロリーダウン

スペアリブ

材料（4人分）　370kcal　塩分3g

豚肉スペアリブ（10㎝長さのもの）……600g
たれ
- しょうゆ……大さじ4
- 酒……大さじ3
- トマトケチャップ……大さじ2
- 砂糖、サラダ油……各大さじ1
- 玉ねぎ（すりおろす）……1/2個（100g）
- にんにく（すりおろす）……1かけ
- しょうが（すりおろす）……20g

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵室で約30分漬けこむ。
3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。（肉を漬けたたれは残しておく）
4 3を上段に入れる。

スペアリブ のメニュー番号 18 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「18-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは：ウォーターオーブン・発酵（メニュー番号「38」）・1段予熱なし（表示部の〔予熱有〕が消灯）の190℃で約30分（2人分は約27分）

※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、延長または手動で加熱を追加してください。

5 耐熱容器に3で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿は入れません）

レンジ のメニュー番号 35 に合わせる → 手動決定 → 1000W → 手動決定 → 約1分30秒 → スタート

6 加熱後、器に盛った肉にかける。

カロリーダウン

スペアリブの黒酢風味焼き

材料（4人分）　328kcal　塩分2.9g

豚肉スペアリブ（10㎝長さのもの）……600g
たれ
- しょうゆ……大さじ4
- 黒酢、酒……各大さじ2
- はちみつ……大さじ1
- にんにく（すりおろす）……1かけ
- 塩、こしょう……各少々

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 スペアリブ（上記）の2～3と同じようにする。
3 2を上段に入れる。

スペアリブ のメニュー番号 18 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「18-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは：ウォーターオーブン・発酵（メニュー番号「38」）・1段予熱なし（表示部の〔予熱有〕が消灯）の190℃で約30分（2人分は約27分）

※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、延長または手動で加熱を追加してください。

4 スペアリブ（上記）の5～6と同じようにして、残しておいたたれを加熱し、肉にかける。

カロリーダウン

豚肉のしょうが焼き

材料（4人分）　395kcal　塩分2.1g

豚肉（しょうが焼き用）……400g
玉ねぎ
（約3mmの半月切り）……小2個（300g）
A
- しょうゆ、みりん、酒……各大さじ3
- 砂糖……大さじ1
- 片栗粉（同量の水で溶く）……小さじ2
- しょうが（すりおろす）……20g

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 角皿に調理網をのせ、豚肉を並べる。（多少重なってもよい。）
3 底の平らな耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿の手前にのせる。奥側にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。
4 3を上段に入れ、2を下段に入れる。

豚肉のしょうが焼き のメニュー番号 20 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「20-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは：ウォーターグリル（メニュー番号「40」）・予熱なし（表示部の〔予熱有〕が消灯）で約24分（2人分は約20分）

5 加熱後、肉と玉ねぎを耐熱容器の調味料に加えてあえる。

カロリーダウン

野菜の肉巻き
（アスパラガスとにんじん）

材料（4人分）　221kcal　塩分1.6g

- 豚もも肉（薄切り）…… 400g
- アスパラガス…… 8本
- にんじん…… 80g
- 塩、こしょう…… 少々
- A ┌しょうゆ、みりん…… 各大さじ2
- 　 └砂糖、水…… 各大さじ1

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。

3 豚肉は8等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と8等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。

4 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。

5 4を**上段**に入れる。

野菜の肉巻き のメニュー番号 21 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**21-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは：ウォーターグリル（メニュー番号「40」）・予熱なし（表示部の〔予熱有〕が消灯）で23～24分（2人分は21～22分）

6 Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

→ 手動決定 → 1000W

→ 手動決定 → 約50秒 →

7 適当な大きさに切った肉巻きにかける。

カロリーダウン

野菜の肉巻き
（大根とにんじん）

材料（4人分）　183kcal　塩分0.5g

- 豚もも肉（薄切り）…… 400g
- 大根、にんじん…… 各80g
- 塩、こしょう…… 各少々
- A ┌ポン酢しょうゆ…… 大さじ4
- 　 │青ねぎ…… 小さじ2
- 　 │みょうが（細切り）…… 1個
- 　 └しょうが（すりおろす）…… 少々

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 野菜の肉巻き（アスパラガスとにんじん）（左記）と同じ要領で肉を8等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。

3 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。

4 3を**上段**に入れる。

野菜の肉巻き のメニュー番号 21 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**21-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは：ウォーターグリル（メニュー番号「40」）・予熱なし（表示部の〔予熱有〕が消灯）で23～24分（2人分は21～22分）

5 Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

カロリーダウン

白ねぎの和風ロール

材料（4人分）　250kcal　塩分1.4g

- 豚もも肉（薄切り）…… 400g
- 白ねぎ…… 2本
- 塩、こしょう…… 各少々
- A ┌みそ、みりん、すりごま（白）…… 各大さじ2
- 　 └砂糖…… 小さじ2

（梅味）Aを下記に変える。

- A ┌梅肉…… 40g
- 　 │しょうゆ…… 小さじ2
- 　 └白ごま…… 大さじ2

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 白ねぎは青い部分を切り落として8等分する。

3 野菜の肉巻き（アスパラガスとにんじん）（上記）と同じ要領で肉を8等分し、混ぜ合わせたAをぬり、1を1本ずつのせて端から巻き、肉の表面にも塩、こしょうをする。

4 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。

5 4を**上段**に入れる。

野菜の肉巻き のメニュー番号 21 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**21-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは：ウォーターグリル（メニュー番号「40」）・予熱なし（表示部の〔予熱有〕が消灯）で23～24分（2人分は21～22分）

ローストポークのハーブマリネ焼き

材料(6人分)
260kcal　塩分1.6g　mL＝cc

豚ロース肉(かたまり)……600g
塩……大さじ1/2
こしょう……小さじ1
マリネ液
A
- オリーブオイル……50mL
- ドライハーブ(バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど)……大さじ1 1/2
- にんにく(みじん切り)……大さじ1
- ローズマリー(みじん切り)……大さじ2

たこ糸

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
3 ビニール袋にマリネ液と2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。
4 角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。(マリネ液は残しておく)
5 4を**下段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる →手動決定 →170℃ →1時間～1時間5分 →スタート

6 加熱後、庫内で約5分蒸らす。
7 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。
8 耐熱容器に4で残しておいたマリネ液を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

レンジのメニュー番号35に合わせる →手動決定 →1000W →手動決定 →約30秒 →スタート

9 加熱後、7にかける。

アドバイス…
- ●マリネ液の油分が気になる方は、市販のノンオイルドレッシングをかけてもおいしく召し上がれます。
- ●豚肉には、甘酸っぱい果物が合います。ご家庭にある、お好みのジャムを添えてもよいでしょう。

焼き豚

材料(6人分)　186kcal　塩分1.5g

豚もも肉(かたまり)……500g
たれ
A
- しょうゆ……1/2カップ
- 砂糖、酒……各大さじ3
- ねぎ(みじん切り)……少々
- しょうが、にんにく(すりおろす)……各少々

たこ糸

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
3 ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。
4 角皿に調理網をのせて余分なたれをふき取った肉をのせる。(たれは残しておく)
5 4を**下段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる → 手動決定

→ 170℃ → 1時間～1時間5分 → スタート

6 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
7 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。
8 耐熱容器に4で残しておいたたれを入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

レンジのメニュー番号35に合わせる → 手動決定 → 1000W

→ 手動決定 → 約1分30秒 → スタート

9 加熱後、7にかける。

ローストチキン

材料(6人分)　312kcal　塩分1.1g

鶏……1羽(1.5kg)
塩、こしょう……各適量
たこ糸、竹串

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 下処理した鶏は、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
3 角皿に調理網をのせて鶏肉をのせる。
4 3を**下段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる → 手動決定

→ 温度 220℃ → 55分～1時間 → スタート

5 ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。

ローストビーフ

材料(6人分)　589kcal　塩分0.9g

牛ロース肉(かたまり)……800g
塩、こしょう……各少々
グレービーソース
- ブイヨン(スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす)……1/2カップ
- ブランデー……大さじ1/2

A
- ホースラディッシュ(すりおろす)……大さじ2 1/2
  ※ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。
- 生クリーム……大さじ2
- 酢……大さじ1
- 塩……少々

たこ糸

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
3 角皿に調理網をのせて肉の脂身を上にしてのせる。
4 3を**下段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる → 手動決定

→ 温度 220℃ → 45～50分 → スタート

5 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
ポイント…金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。
6 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えてフタをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

レンジのメニュー番号35に合わせる → 手動決定 → 1000W

→ 手動決定 → 約1分 → スタート

7 加熱後、静かに置き、上にたまった脂は取り除いて**A**を加えて、混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。

カロリーダウン (豚バラ肉の場合)

肉の油抜き

豚バラ肉(200g) 687kcal 塩分0.2g
鶏もも肉(125g) 224kcal 塩分0.1g

[できる種類と分量]
豚バラ肉(かたまり)…………250～800g
鶏もも肉………………1~3枚(1枚250g)

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 肉は5㎝角に切る。
※鶏肉の油抜きをするときは切りません。
3 角皿に調理網をのせ、肉の脂身(鶏もも肉は皮)を上にしてのせる。
4 3を上段に入れる。

肉の油抜き のメニュー番号 22 に合わせる →

※400g未満の豚バラ肉と鶏もも肉は加熱スタート後、約30秒以内に仕上がりキーの ﹀(弱め)を押します。

手動でするときは:
豚バラ肉かたまりの場合
ウォーターオーブン・発酵(メニュー番号「38」)・1段予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)の190℃で約30分
鶏もも肉の場合
同じようにして190℃で約27分

お願い
庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

5 加熱後、肉を湯で洗う。

焼き上げ 上段 角皿・アミ

豚バラ肉のおろしがけ

材料(4人分) 452kcal 塩分1.3g mL=cc

豚バラ肉(かたまり)……600g(油抜き前)
大根…………300g
A 酢…………90mL
A 砂糖…………小さじ4
A ごま油…………小さじ2
A 塩…………小さじ$2/3$
青ねぎ(小口切り)…………大さじ4
しょうが(みじん切り)…………小さじ1
塩、黒こしょう…………各少々

1 肉の油抜き(上記)の1～5と同じようにして豚肉の油抜きをする。
2 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
3 大根はすりおろし、軽く水気をきる。Aと混ぜ合わせ、しょうが、青ねぎとともにあえておろしだれを作る。
4 油抜きした肉を縦半分に切り、塩、黒こしょうをふりかける。
5 角皿に調理網をのせ、肉を並べる。
6 5を上段に入れる。

ウォーターグリル のメニュー番号 40 で「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる

→ 手動決定 → 13～14分 → スタート

7 加熱後、3のおろしだれをかける。

減 塩

ベーコン・ハム

ベーコン 2枚 162kcal 塩分0.8g
ハム 2枚 196kcal 塩分2.5g

[できる種類と分量]
ベーコン…………2～6枚(1枚15g)
ハム…………2～6枚(1枚50g)
* メーカーや種類によって仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱してください。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 角皿に調理網をのせ、ベーコン(またはハム)を並べる。
3 2を上段に入れる。

ベーコン・ハム のメニュー番号 26 に合わせる →

※ハムは加熱スタート後、約30秒以内に仕上がりキーの ︿(強め)を押します。

手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で16～20分

20 豚肉のしょうが焼き を使って

焼き肉

材料(4人分)　349kcal　塩分0.3g

- 焼き肉用牛肉……400g
- 市販の焼き肉のたれ……大さじ6
- かぼちゃ（7～8mm の薄切り）……200g
- 玉ねぎ（半月の輪切りにし、つまようじでさす）……小１個（150g）
- キャベツ（8㎝角くらいにちぎる）……150g
- ピーマン（縦半分に切る）……4個
- エリンギ（縦に3～4等分）……2本（100g）
- アルミホイル

*2人分も自動でできます。角皿1枚に調理網をのせ、材料を並べて上段に入れます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 ビニール袋に肉と焼き肉のたれを入れてよくもみこみ、約５分おく。
3 角皿に調理網をのせ、肉を並べる。
4 もう１枚の角皿にアルミホイルを敷き、キャベツを敷き詰め、上に残りの野菜を並べる。
5 4を上段に入れ、3を下段に入れる。

豚肉のしょうが焼き のメニュー番号 20 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「20-4人分」にします

→ スタート → 仕上がり ︿(強め) ※約30秒以内に押す

手動でするときは：ウォーターグリル（メニュー番号「40」）・予熱なし（表示部の〔予熱有〕が消灯）で約28分（2人分は約23分）

6 加熱後、お好みで焼き肉のたれをかける。
※肉はたれに漬けこまず、塩、こしょうだけで焼いてもよいでしょう。

焼き野菜のサラダ

材料(4人分)　101kcal（ドレッシングAの場合）　塩分0.3g

- パプリカ（赤・黄）（2～3㎝の角切り）……100g
- かぼちゃ（5㎜の厚さの薄切り）……80g
- エリンギ（半分の長さの1㎝厚さ切り）……80g
- ズッキーニ（5㎜の厚さの輪切り）……80g
- ドレッシングA
  - マヨネーズ……大さじ2
  - 酢……大さじ1
  - 塩、粗びきこしょう……各少々
  - 生クリーム……大さじ1
  - 砂糖……大さじ1
  - 白ワイン（または水）……大さじ1
- ドレッシングB
  - しょうゆ、酢、オリーブオイル……各小さじ2
  - 砂糖、粗びきこしょう……各少々

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 角皿に野菜を平たく入れる。
3 予熱する。（付属品・食品は入れません）

ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 38 で「1段」「予熱あり（表示部の〔予熱有〕点灯）」に合わせる

→ 手動決定 → 温度 250℃ → スタート

4 予熱が完了すれば、2を上段に入れ、回転つまみで約16分に合わせてスタートを押す。
5 加熱後、合わせたドレッシング（A、B 好みで）をかける。（写真は A をかけています。）

ピンチョス

材料(4人分)　148kcal　塩分0.7g

- パプリカ
- なす
- かぼちゃ
- 小玉ねぎ
- マッシュルーム

（合計で300gくらいにする）

- 塩、こしょう……各少々
- オリーブオイル……適量
- フランスパン（薄切り）……適量

*ピンチョスはスペインのフィンガーフードです。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 パプリカは小切りにして、なす、かぼちゃ、小玉ねぎは、5㎜厚さに切る。
3 角皿に2、マッシュルームを平たく入れる。
4 予熱する。（付属品・食品は入れません）

ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 38 で「1段」「予熱あり（表示部の〔予熱有〕点灯）」に合わせる

→ 手動決定 → 温度 250℃ → スタート

5 予熱が完了すれば、3を上段に入れ、回転つまみで約16分に合わせてスタートを押す。
6 加熱後、塩、こしょう各少々をしてオリーブオイルにしばらく漬け、フランスパンや、オリーブなどとともにピックに刺す。

カンタン焼き物おかず

にんにくの香りが食欲をそそります。

じゃがいもの重ね焼き

材料(4人分) 116kcal 塩分0.6g

•じゃがいも…2個(300g) •コンビーフ…1/2缶(50g) •にんにく…1かけ •ピザ用チーズ…40g •塩、こしょう…各少々 •パセリ…適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 じゃがいもは皮をむき5㎜厚さに切る。にんにくは粗みじん切りにしておく。
3 底の平らな耐熱容器にじゃがいもの半量を敷き、じゃがいもの上にコンビーフの半量をのせ、またその上にじゃがいも、コンビーフの順にのせる。
4 3ににんにくを散らして塩、こしょう、ピザ用チーズを散らす。
5 角皿に4をのせて**上段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる →手動決定

→温度 250℃ →26～28分 →スタート

6 加熱後、刻んだパセリを散らす。

ホワイトソースがなくても、
クリーミーなグラタンが作れます。

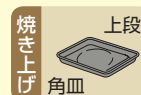
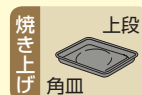
ポテトとコーンのらくらくグラタン

材料(4人分) 198kcal 塩分0.8g

•じゃがいも…2個(300g) •玉ねぎ…1/2個(100g) •ベーコン…2枚 •スイートコーン(缶詰・クリーム) …1缶(190g) •こしょう…少々 •ピザ用チーズ…60g

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 じゃがいもは皮をむき3㎜厚さの半月切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1㎝幅の短冊切りにしておく。
3 グラタン皿4皿に、2をまんべんなく並べ、こしょうをふる。上から、コーンクリームをかけ、ピザ用チーズを散らす。
4 角皿に3をのせて**上段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる →手動決定

→温度 250℃ →26～28分 →スタート

お子様の大好きなトマト味。
ブランチやワインにも合います。

じゃがピザ

材料（4人分） 130kcal 塩分0.6g

●じゃがいも…2個（300g）●ピーマン…1個●プチトマト…6個●ピザ用チーズ…60g●塩、こしょう…各少々●トマトケチャップ…大さじ2●パセリ…適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 じゃがいもは皮をむき3㎜厚さの輪切り、ピーマンは1㎝角切り、プチトマトは半分に切る。
3 底の平らな耐熱容器に、じゃがいもをすき間なく並べ、トマトケチャップを表面にぬって残りの野菜をまんべんなく並べ、塩、こしょうをしてピザ用チーズを散らす。
4 角皿に3をのせて**上段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号 38 で「1段」「予熱なし（表示部の〔予熱有〕消灯）」に合わせる

5 加熱後、刻んだパセリを散らす。

市販のミートソースを使った簡単メニュー。
でも、手間をかけた一品に見えます。

ポテトのミートソース焼き

材料（4人分） 139kcal 塩分0.8g

●じゃがいも…2個（300g）●なす…1本（100g）●ミートソース（市販品）…100g●ピザ用チーズ…60g●塩、こしょう…各少々●パセリ…適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 じゃがいもは皮をむき、3㎜厚さの輪切り、なすも同様に切る。
3 底の平らな耐熱容器に2を並べ塩、こしょうし、ミートソースをかけて、ピザ用チーズを散らす。
4 角皿に3をのせて**上段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号 38 で「1段」「予熱なし（表示部の〔予熱有〕消灯）」に合わせる

→ 温度 250℃ → 26～28分 → スタート

5 加熱後、刻んだパセリを散らす。
※じゃがいもの種類により、少し歯ごたえが残ることがありますが、おいしく召し上がっていただけます。

まいたけの風味がポイントです。
食物せんいたっぷりなのもうれしい。

じゃがいもときのこのグラタン

材料（4人分） 189kcal 塩分0.7g

●じゃがいも…2個（300g）●ベーコン…3枚●まいたけ…1パック（100g）●A［マヨネーズ…大さじ3／牛乳…大さじ1／マスタード…小さじ1／チューブ入りにんにく…少々］●塩、こしょう…各少々●パン粉…大さじ1●パセリ…適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 じゃがいもは皮をむき、3㎜厚さの半月切り、ベーコンは1㎝幅の短冊切りにする。
3 まいたけはほぐし、**A**とあえる。
4 底の平らな耐熱容器に2を並べ塩、こしょうし、3を全体にのせて、上にパン粉を散らす。
5 角皿に4をのせて**上段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号 38 で「1段」「予熱なし（表示部の〔予熱有〕消灯）」に合わせる

→ 温度 250℃ → 26～28分 → スタート

6 加熱後、刻んだパセリを散らす。

焼き上げ 上段 角皿

チーズの香ばしさとキャベツのシャキシャキ感がおいしい。

キャベツのチーズ焼き

材料(4人分) 183kcal 塩分1.3g

• キャベツ…1/4個(300g) • トマト…1個(200g) • ベーコン…4枚 • A[コンソメ(顆粒)…小さじ1／塩、こしょう…各少々] • ピザ用チーズ…80g • ミックスハーブ(乾燥)…適量 • アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 キャベツは芯を残して4等分のくし切りにする。トマトは1㎝厚さの輪切りにする。

3 アルミホイルを25×30㎝長さに切り、周囲に2㎝ほどの立ち上がりをつけたケースに形づくり、角皿にのせる。

4 2のキャベツをベーコンで巻き、3のケースに並べ、トマトをのせる。

5 4にAをふり、ピザ用チーズとミックスハーブを散らす。

6 5を上段に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる → 手動決定

→ 温度 250℃ → 26~28分 → スタート

焼き上げ 上段 角皿

おなじみの組み合わせでも、生クリームが新しい味を引き出します。

キャベツの巣ごもり

材料(4人分) 265kcal 塩分1g mL=cc

• キャベツ…200g • 玉ねぎ…1/2個(100g) • 粗びきウインナー…4本 • A[生クリーム…60mL／塩、こしょう…各少々] • 卵…M4個 • ピザ用チーズ…60g • パン粉…大さじ2

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 キャベツはせん切りにして玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは4等分の斜め切りにする。

3 底の平らな耐熱容器4個に2とAを等分に入れて混ぜ合わせ、表面を平らにする。(表面からキャベツが出ていると焦げやすくなります。)

4 3の中央にくぼみを2つ作って卵を割り入れ、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。

5 角皿に4をのせて上段に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる → 手動決定

→ 温度 250℃ → 23~25分 → スタート

焼き上げ 上段 角皿

パンと一緒にブランチや、酒の肴にどうぞ。

玉ねぎとなすのオイル焼き

材料(4人分) 107kcal 塩分0.2g

• 玉ねぎ…1個(200g) • なす…2本(200g) • アンチョビ…4~5枚 • オリーブオイル…大さじ2 • 塩、こしょう…各少々 • タバスコ…適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

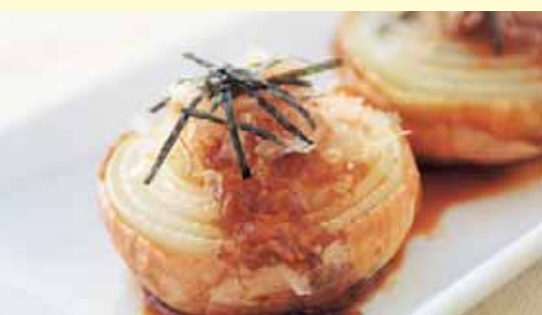
2 玉ねぎは5㎜厚さの薄切りにする。なすは1.5㎝厚さの輪切りにする。

3 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、塩、こしょうをひかえめにふってアンチョビの半量をほぐしながら加える。なすを上に並べて残りのアンチョビをのせ、オリーブオイルを回しかけ、タバスコをかける。

4 角皿に3をのせて上段に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる → 手動決定

→ 温度 250℃ → 23~25分 → スタート

焼き上げ 上段 角皿

スピーディーに火が通り、玉ねぎの甘みが味わえる。

ベイクドオニオン

材料(4人分) 48kcal 塩分1.5g

• 玉ねぎ…2個(400g) • 梅干し…2個 • しょうゆ…大さじ1 • みりん…大さじ1/2 • かつおぶし…1パック(3g) • 刻みのり…適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

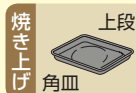
2 玉ねぎは皮をつけたまま横半分に切り、角皿にのせる。

3 2を上段に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる → 手動決定

→ 温度 250℃ → 28~29分 → スタート

4 梅干しの種を取り、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。3にかけてかつおぶしと刻みのりをふる。

焼き上げ 上段 角皿

大根は洋風メニューでも実力を発揮。

大根とベーコンのチーズ焼き

材料(4人分)　244kcal　塩分0.8g

●大根…400g●ベーコン…4枚●塩、こしょう…各少々●生クリーム…大さじ6●ピザ用チーズ…40g●パン粉…大さじ4

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 大根は3㎜厚さのいちょう切り、ベーコンは1㎝幅の短冊切りにしておく。

3 底の平らな耐熱容器に2をまんべんなく並べ、塩、こしょうをふる。上から、生クリーム、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。

4 角皿に3をのせて**上段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる →手動決定

かぼちゃの香りと甘みが凝縮。

かぼちゃのチーズ焼き

材料(4人分)　327kcal　塩分0.8g　mL=cc

●かぼちゃ…260g●玉ねぎ…60g●A［ツナ缶…小2缶(160g)／生クリーム…90mL／塩、黒こしょう…各少々］●ピザ用チーズ…50g●パン粉…大さじ1●パセリ…適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

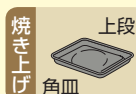
2 かぼちゃは5㎜厚さのくし切り、玉ねぎは薄切りにする。

3 底の平らな耐熱容器に、2をまんべんなく並べ、混ぜ合わせたAを上からかけ、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。

4 角皿に3をのせて**上段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる →手動決定

5 加熱後、刻んだパセリを散らす。

焼き上げ 上段 角皿

トマトの肉詰め

材料(4人分)　105kcal　塩分0.6g

●トマト…2個(400g)●A［合びき肉…120g／玉ねぎ(みじん切り)…1/4個(50g)／パン粉…大さじ2／塩、こしょう…各少々］●B［コンソメ(顆粒)…小さじ1/2／トマトケチャップ…大さじ2／水…大さじ4］●バジル(乾燥)…適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 トマトは横に半分に切り、底を破らないように中身をくり抜く。(中身は取っておく)

3 ボールにAを入れてよく練り混ぜ、さらに2でくり抜いたトマトのうち60gを加えて混ぜる。(残りは取っておく)

4 2に、3を4等分してつめる。

5 底の平らな耐熱容器に、2でくり抜いた中身の残りとBを入れて混ぜ、4を並べてバジルを散らす。

6 角皿に5をのせて**上段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる →手動決定

野菜から出たおいしいスープも召し上がれ。

トマトとレタスの卵ココット

材料(4人分)　221kcal　塩分0.9g

●レタス…120g●トマト…1個(200g)●ベーコン…4枚●卵…M4個●こしょう…少々●ピザ用チーズ…60g

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

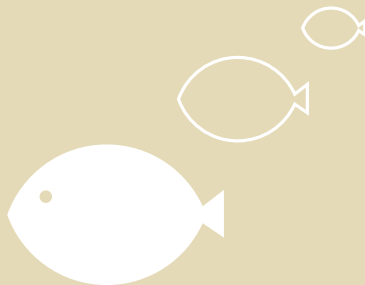
2 レタスは2㎝角に切り、トマトは中の種を取って1㎝角に切る。ベーコンは1㎝幅に切る。

3 4個のココットに2を分け入れ、真ん中をくぼませて卵を割り入れる。

4 3にこしょうをふりピザ用チーズを散らす。

5 角皿に4をのせて**上段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる →手動決定

焼き魚

「焼き魚」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューの目的によって、
予熱の「あり」、「なし」や水を「使う」、「使わない」の区別があります。

《区別の目安》

減塩したいメニュー

（例）塩ざけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの「25 塩ざけ・塩さば」で加熱します。
- 庫内が冷たい状態で、食品に過熱水蒸気をあてることにより、食品表面に霧をつけて塩分を流しやすくします。

たれ焼き・みそ漬けメニュー

（例）ぶりの照り焼き、さわらのみそ漬け

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。
- たれやみそは焼けやすいので、予熱はしません。また、ウォーターグリル加熱を使用すると水蒸気でたれやみそが薄まることがあるため、グリル加熱を使います。（水は使いません）

油を減らしたい切り身魚メニュー

（例）さばの塩焼き

- 予熱ありで、ウォーターグリル加熱を使います。
- 焼き色がつきやすいように予熱し、熱量の高い過熱水蒸気で食品に火を通しながら余分な脂を落とします。

ウォーターグリルで焼いた魚は、グリル加熱で焼いた場合に比べ、総じて柔らかな焼き色・食感に仕上がります。

おさえておきたいコツとポイント

→ 手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。

塩を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい切り身魚は、予熱ありでグリル加熱をしてください。（水は使いません）

→ 魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつき方が異なります。焼き色を追加したい時は４～５分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。

角皿にアルミホイルを敷くと調理後のお手入れが楽です。

※アルミホイルを敷くときは、
　調理網の脚で押さえるようにします。

※アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに
　仕上がる場合があります。お好みに応じて延長してください。

→ このクックブックに載っていない魚を焼くときは

「使いこなしポイント」を参考に目的に応じて類似メニューの加熱を参考にしてください。

※一尾魚や脂肪分の少ない魚はうまく焼けません。

ワンポイントアドバイス

ふり塩の分量に対して２割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、焼き色もきれいにつきます。
この「砂糖入りの塩」は鶏肉や豚肉などの下味にも応用できて便利です。

塩ざけ・塩さば　減塩

材料（4人分）

塩ざけ　143kcal　塩分 1.3g
塩さば　221kcal　塩分 1.4g

塩ざけ または塩さば…4切れ（1切れ80g）

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。

3 2を**上段**に入れる。

塩ざけ・塩さば のメニュー番号 **25** で分量を合わせる

※回転つまみを回して「**25-4人分**」にします

→ **スタート**

※**塩ざけ**は加熱スタート後、約30秒以内に**仕上がりキー**の（弱め）を押します。

手動でするときは：ウォーターグリル（メニュー番号「40」）・予熱なし（表示部の〔予熱有〕が消灯）で28～29分（2人分は26～27分）
※塩ざけは3～4分減らす

あじの開き 減塩

材料(4人分) 109kcal 塩分1.1g

あじの開き……………………4枚(1枚100g)

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。

3 2を**上段**に入れる。

塩ざけ・塩さば のメニュー番号 25 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**25-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で28～29分(2人分は26～27分)

さんまの開き 減塩

材料(4人分) 219kcal 塩分1.1g

さんまの開き……………………4枚(1枚120g)

*2人分も自動でできます。

あじの開き(左記)と同じようにする。

ぶりの照り焼き

材料(4人分) 241kcal 塩分2g

ぶり……………………………4切れ(1切れ80g)
たれ
- しょうゆ……………………大さじ3
- みりん………………………大さじ2
- 酒……………………………大さじ1

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、２～３度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。

ポイント…素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

2 角皿に油をぬった調理網をのせてたれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。

3 2を**上段**に入れる。

グリル のメニュー番号 39 で「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる

→ 手動決定 → 18～20分 → スタート

ポイント…盛りつけるときは、腹が手前です。

※**さわらのみそ漬けやたいのみそ漬け**も同じように加熱できます。

さばの黒酢照り焼き

材料(4人分) 226kcal 塩分2.3g

さば……………………………4切れ(1切れ100g)
たれ
- 黒酢、しょうゆ……………各大さじ3
- みりん………………………大さじ2

1 さばは皮に切り目を入れ、ぶりの照り焼き(上記)の1～2と同じようにする。(たれは残しておく)

2 1を**上段**に入れる。

グリル のメニュー番号 39 で「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる

→ 手動決定 → 16～18分 → スタート

3 耐熱容器に1で残しておいたたれを入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

レンジ のメニュー番号 35 に合わせる → 手動決定 → 1000W

→ 手動決定 → 約50秒 → スタート

4 加熱後、器に盛った魚にかける。

さばの塩焼き

材料(4人分) 192kcal 塩分1.9g

さば……………………………4切れ(1切れ100g)
塩………………………………適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

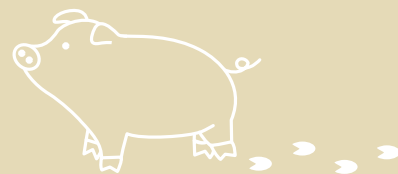
2 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。

3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

ウォーターグリル のメニュー番号 40 で「予熱あり(表示部の〔予熱有〕点灯)」に合わせる

→ スタート

4 予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて魚の表側を上にして並べ、**上段**に入れ、回転つまみで約14分に合わせてスタートを押す。

フライ

「フライ」のコツとポイント

使いこなしポイント

から揚げ・竜田揚げ

（例）鶏のから揚げ、さばの竜田揚げ風

●肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使います。

フライ

（例）とんかつ、えびフライ

●生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないよう、水を使わないグリル加熱を使います。
●『こんがりパン粉』（下記）を使います。

ご注意
・白いパン粉のままではフライは、できません。（白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません。
・『天ぷら』を揚げることはできません。

●『こんがりパン粉』までつけて冷凍しておいた生のとんかつ等を解凍せずに焼くこともできます。生から焼く場合と同じ要領・操作で加熱しますが、加熱後、延長で2～5分加熱します。

春巻き・揚げシュウマイ

（例）ツナのおつまみ春巻き、揚げシュウマイ

●皮にまんべんなくサラダ油をぬって加熱します。

おいしく仕上げるワンポイント

→から揚げ・竜田揚げなどのポイント

●材料を指定の切り方より小さく切ると固く仕上がることがあります。
●調味料の汁気はよくきります。（から揚げは、キッチンペーパーでよく拭き取るとカラリと焼きあがります。）
●粉は全体にまんべんなくまぶしつけ、余分な粉は払います。
●粉をつけたあとは、粉が湿らないうちに加熱してください。

おすすめメニュー

鶏のから揚げ（69・99ページ）
酢豚（70ページ）

●ヘルシオの脱油効果を利用して揚げ油を使わずにヘルシーに調理することができます。

とんかつ（103ページ）

●油で揚げず「こんがりパン粉」を使うのでヘルシーに調理することができます。また火加減を気にせず、しかも形くずれせずに4人分が一度に作れます。

フライ　ページ数

こんがりパン粉の作り方

材料

パン粉	60g
サラダ油	大さじ3

●こんがりパン粉は冷凍できます。たくさん作っておくと便利です。

フライパンで作る場合

こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら、全体をきつね色にする。

レンジ加熱で作る場合

1 耐熱容器（直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製）にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジのメニュー番号35に合わせる →手動決定→1000W →手動決定→約1分→スタート

半量（パン粉30g）を作るときの目安：
約50秒→約40秒→約30秒
2倍量（パン粉120g）を作るときの目安：
約2分→約1分10秒→約50秒

2 加熱後、混ぜて再びフタをせずに**延長**機能を使ってつまみで**約50秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに **延長** 機能を使ってつまみで**30～40秒**に合わせ、**スタート**を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。

ポイント…色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。

16 鶏のから揚げ を使って

鶏のから揚げ（手羽元）

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約26分

材料（4人分）　266kcal　塩分1.4g

鶏手羽元……………………12本（1本60g）
A［酒……………………大さじ2
　 しょうゆ……………………大さじ1
から揚げ粉（市販のもの）…………適量
*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 ビニール袋に、フォークで皮に穴をあけた手羽元とAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約10分漬けこむ。
3 別のビニール袋に2の手羽元を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶしつける。
4 角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。
5 4を上段に入れる。

鶏のから揚げ のメニュー番号 16 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「16-4人分」にします
→ スタート → 仕上がり ︿（強め）※約30秒以内に押す

手動でするときは：ウォーターグリル（メニュー番号「40」）・予熱なし（表示部の〔予熱有〕が消灯）で26～27分（2人分は22～23分）

市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

材料（4人分）
鶏手羽元……………………12本（1本60g）
（鶏もも肉の場合は、2枚（500g））
A［しょうゆ……………………大さじ1 2/3
　 酒……………………大さじ1 1/3
　 にんにく（すりおろす）…………適量
　 塩、こしょう……………………各少々
B［片栗粉……………………大さじ3
　 コーンスターチ……………………大さじ3

1 鶏肉（鶏もも肉の場合は、1枚をそれぞれ8等分に切る）はビニール袋にAとともに入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
2 別のビニール袋に1の鶏肉を入れかえ、Bを加えて袋をゆすり、粉をまぶしつける。

骨なしの鶏のから揚げは、69ページをご覧ください。

16 鶏のから揚げ を使って

鶏のゆかり衣揚げ

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約24分

材料（4人分）　276kcal　塩分1.2g

鶏もも肉……………………2枚（500g）
A［卵白……………………2個分
　 ゆかり粉……………………10g
*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 卵白は少し泡立つくらいに溶きほぐし、ゆかり粉を加えて混ぜ合わせる。
3 鶏もも肉は1枚をそれぞれ8等分に切り、2にくぐらせる。角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。
4 3を上段に入れる。

鶏のから揚げ のメニュー番号 16 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「16-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは：ウォーターグリル（メニュー番号「40」）・予熱なし（表示部の〔予熱有〕が消灯）で24～25分（2人分は19～20分）

16 鶏のから揚げ を使って

豚肉のから揚げ

材料(4人分)　611kcal　塩分2.1g

豚バラ肉(かたまり) …… 500g
から揚げ粉(市販のもの) …… 適量
A
- 大根おろし …… 適量
- しょうゆドレッシング(市販のもの) …… 適量
- ごま油、七味とうがらし …… 各適量
- 青じそ、パプリカ …… 各適量

*2人分も自動でできます。

※市販のから揚げ粉を使わないときは、鶏のから揚げ(99ページ)の「市販のから揚げ粉を使わないで作るとき」の調味料を参照してください。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 豚肉は3cm角に切り、鶏のから揚げ(99ページ)を参照して、から揚げ粉をまぶしつける。
3 角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。
4 3を**上段**に入れる。

鶏のから揚げ のメニュー番号 16 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**16-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で24～25分(2人分は19～20分)

5 混ぜ合わせた **A** をかける。

豚肉の竜田揚げ風

材料(4人分)　239kcal　塩分2.0g

豚肉しょうが焼き用(半分に切る) …… 300g
たれ
- しょうゆ …… 大さじ3
- みりん・酒 …… 各小さじ2
- 砂糖 …… 小さじ2/3
- しょうが・にんにく(すりおろす) …… 各1かけ
- 青ねぎ(小口切り) …… 2本分

片栗粉 …… 大さじ2

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 ボールに豚肉とたれを入れて混ぜ、肉を20等分につまんで、片栗粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。角皿に調理網をのせて、肉を並べる。
3 2を**上段**に入れる。

ウォーターグリル のメニュー番号 40 で「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる

→ 手動決定 → 17～18分 → スタート

さばの竜田揚げ風

材料(4人分)　292kcal　塩分1.4g

さば(三枚におろしたもの) …… 400g
たれ
- しょうゆ …… 大さじ1 1/2
- 酒 …… 大さじ1
- 青ねぎ(小口切り) …… 1本分
- しょうが(すりおろす) …… 大さじ1
- 一味とうがらし …… 少々

片栗粉 …… 大さじ3
オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 さばは骨を取り、2cm厚さのそぎ切りにする。ボールにさばとたれを入れて10分ほどおいたのち、片栗粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。角皿に調理網をのせて、オーブン用クッキングペーパーを敷き、魚を並べる。
3 2を**上段**に入れる。

ウォーターグリル のメニュー番号 40 で「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる

→ 手動決定 → 17～18分 → スタート

19 酢豚 を使って

肉団子の甘酢あん

焼き上げ 角皿・上段 角皿・アミ・下段　目安時間 約28分

材料(4人分)　291kcal　塩分1.5g　mL＝cc

玉ねぎ(みじん切り)……$1/2$個(100g)
豚ひき肉……300g
塩……少々
A
- 青ねぎ(小口切り)……2本
- しょうが(みじん切り)……適量
- 片栗粉ⓐ……大さじ2
- ごま油ⓐ……大さじ1
- しょうゆ……小さじ1

ごま油ⓑ……大さじ1
片栗粉ⓑ……大さじ2
B
- 砂糖……大さじ4
- しょうゆ……小さじ4
- 酢……大さじ2
- 片栗粉(同量の水で溶く)……小さじ2
- 鶏がらスープの素……大さじ1
- 塩……少々
- 水……70mL

*2人分も自動でできます。

1 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

レンジ のメニュー番号 35 に合わせる → 手動決定 → 1000W → 手動決定 → 約1分30秒 → スタート

2 加熱後、冷ます。

3 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

4 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、**2** と **A** をよく混ぜ合わせ、16等分して丸める。ごま油ⓑ、片栗粉ⓑの順にまぶしつける。

5 角皿に調理網をのせ、**4** を並べる。

6 底の平らな耐熱容器に **B** を順に入れてよく混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。

7 **6** を**上段**に入れ、**5** を**下段**に入れる。

酢豚 のメニュー番号 19 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**19-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは: ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で約28分(2人分は約23分)

8 加熱後、肉団子を耐熱容器の調味料に加えてあえる。

---

19 酢豚 を使って

揚げシュウマイ

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約28分

材料(4人分)(20個分)　299kcal　塩分1.0g

豚ひき肉……300g
塩……小さじ$1/2$
A
- たけのこの水煮(みじん切り)……40g
- 玉ねぎ(みじん切り)……1個(200g)
- 酒……大さじ1 $1/3$
- 片栗粉……大さじ1
- 砂糖……小さじ2
- しょうゆ……小さじ1
- ごま油……小さじ$1/2$
- こしょう……少々

シュウマイの皮……20枚
グリンピース……20粒
サラダ油……大さじ2

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、**A** を加えてよく混ぜ合わせる。

3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。飾り用のグリンピースをのせる。

4 角皿に調理網をのせてシュウマイを並べ、ハケでサラダ油をまんべんなくぬる。

5 **4** を**上段**に入れる。
※表示部は角皿2枚と調理網が表示されますが、このメニューは角皿1枚に調理網をのせて**上段**に入れます。

酢豚 のメニュー番号 19 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**19-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは: ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で約28分(2人分は約23分)

アドバイス…市販の冷凍シュウマイにハケでサラダ油をまんべんなくぬっても同じ操作でできます。

19 酢豚 を使って

さばのおろし煮風

材料(4人分)　281kcal　塩分1.6g　mL＝cc

さば……4切れ(1切れ100g)
しょうゆ……小さじ2
片栗粉……大さじ2
大根……160g
A　だし汁……120mL
　しょうゆ、みりん……各大さじ1
　塩……少々
青ねぎ(小口切り)……1/2本

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 さばは皮に切り目を入れる。大根はおろして軽く水気をきっておく。
3 バットや皿などに、しょうゆを入れ2のさばを加えてからめながら下味をつけ、別の皿に片栗粉を入れて表面にまぶし余分な粉を払う。
4 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。
5 底の平らな耐熱容器に A と2の大根おろしを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。
6 5を上段に入れ、4を下段に入れる。

酢豚 のメニュー番号 19 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「19-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で約28分(2人分は約23分)

7 加熱後、さばを器に入れ、耐熱容器の調味料をかけ、青ねぎを散らす。

---

20 豚肉のしょうが焼き を使って

かれいのあんかけ

材料(4人分)　160kcal　塩分1.9g

かれい……4切れ(1切れ100g)
しょうゆ、サラダ油……各小さじ2
片栗粉……大さじ2
A　にんじん(せん切り)……30g
　生しいたけ(薄いそぎ切り)……4枚
　絹さや(筋を取って細切り)……12枚
　だし汁……1カップ
　しょうゆ、みりん……各大さじ2 1/2
　片栗粉……大さじ1
　砂糖……小さじ1 1/2
青ねぎ(斜め切り)……2本
しょうが(せん切り)……2かけ
オーブン用クッキングペーパー

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 かれいは皮に切り目を入れる。
3 バットなどに、しょうゆ、サラダ油を入れ、2のかれいを加えてからめながら下味をつけ、別の皿に片栗粉を入れて表面にまぶし余分な粉を払う。
4 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、魚の表側を上にして並べる。
※かれいは身がくずれやすいので、調理網は使わずに角皿に並べます。
5 底の平らな耐熱容器に A を入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。
6 5を上段に入れ、4を下段に入れる。

豚肉のしょうが焼き のメニュー番号 20 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「20-4人分」にします
→ スタート → 仕上がり ︿(強め) ※約30秒以内に押す

手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で約28分(2人分は約23分)

7 加熱後、かれいを器に入れ、耐熱容器のあんに青ねぎを混ぜ合わせたものをかけてしょうがを天盛りにする。

とんかつ

材料(4人分)　613kcal　塩分0.6g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

豚ロース肉……4枚(1枚130g)
塩、こしょう……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」(98ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。

2 豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。
ポイント…筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。

3 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。
ポイント…肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。

4 3の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉を並べる。

5 4を**上段**に入れる。

フライ のメニュー番号 24 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**24-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは：グリル(メニュー番号「39」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で約20分(2人分は約18分)

フライのポイント

●フライ類は、連続して加熱すると、表面のパン粉が焦げることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

---

24 フライ を使って

ポテトコロッケ

材料(4人分)　438kcal　塩分0.5g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

じゃがいも(4つ切り)……4個(600g)

A
- 玉ねぎ(みじん切り)……1個(200g)
- 牛ひき肉(ほぐす)……100g
- バター……適量

塩、こしょう、ナツメグ……各少々
マヨネーズ……大さじ1
薄力粉、溶き卵……各適量

*2人分も自動でできます

1 「こんがりパン粉の作り方」(98ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。

2 水タンクに水を入れる。水位ライン2

3 角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べる。

4 3を**上段**に入れる。

ゆで根菜 のメニュー番号 28 に合わせる → スタート

手動でするときは：蒸し物(メニュー番号「36」)「強」で約22分

※急ぐ場合は、皿にのせてラップをして**庫内中央**に置き(角皿は入れません)、**レンジ**(メニュー番号「35」)・**1000W**で10～11分加熱してください。

5 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。

6 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

レンジ のメニュー番号 35 に合わせる → 手動決定 → 1000W → 手動決定 → 2分30秒～3分 → スタート

7 加熱後、5に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱を取って冷蔵室で冷やす。

8 7を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、1のこんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に調理網をのせてコロッケを並べる。

9 8を**上段**に入れる。

フライ のメニュー番号 24 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**24-4人分**」にします
→ スタート

手動でするときは：グリル(メニュー番号「39」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で約20分(2人分は約18分)

24 フライ を使って

アスパラガスの肉巻きフライ

材料(4人分)　423kcal　塩分1.0g

こんがりパン粉
- ┌パン粉……60g
- └サラダ油……大さじ3

豚もも肉(薄切り)……16枚(200g)
アスパラガス……8本
青じそ……16枚
塩、こしょう……各少々
A ┌梅肉……20g
A │練りわさび……20g
A └白ごま……適量
薄力粉、溶き卵……各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」(98ページ) を参照してこんがりパン粉を作る。

2 アスパラガスは根元の固い部分を切り落とす。

3 豚肉を少し重なるくらいに4枚ひろげ、塩、こしょうをし、混ぜ合わせた **A** をぬって青じそを4枚敷きつめる。その上にアスパラガスを2本のせて、端から巻く。同じものをもう3本作る。

4 3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉巻きを並べる。

5 4を**上段**に入れる。

フライ のメニュー番号 24 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**24-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは：グリル(メニュー番号「39」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で約20分(2人分は約18分)

---

24 フライ を使って

豆腐カツ

材料(4人分)　408kcal　塩分1.1g

こんがりパン粉
- ┌パン粉……60g
- └サラダ油……大さじ3

もめん豆腐……1丁(300g)
八丁みそ……小さじ4
酒……少々
青じそ……8枚
豚もも肉(薄切り)……200g
塩、こしょう……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」(98ページ) を参照してこんがりパン粉を作る。

2 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。

3 豆腐は縦半分に切ってから横半分に切り、酒でのばしたみそをぬって、重ねなおし、それぞれ4等分に切って、青じそで巻く。

4 豚肉に塩、こしょうをしっかりめにふり、豆腐を巻いて、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、豆腐を並べる。

5 4を**上段**に入れる。

フライ のメニュー番号 24 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**24-4人分**」にします

手動でするときは：グリル(メニュー番号「39」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で約22分(2人分は約20分)

---

24 フライ を使って

明太子フライ

材料(4人分)　355kcal　塩分1.8g

こんがりパン粉
- ┌パン粉……60g
- └サラダ油……大さじ3

ささ身……8枚(400g)
明太子……100g
塩、こしょう……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」(98ページ) を参照してこんがりパン粉を作る。

2 ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。

3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、ささ身を並べる。

4 3を**上段**に入れる。

フライ のメニュー番号 24 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**24-4人分**」にします
→ **スタート**

手動でするときは：グリル(メニュー番号「39」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で約20分(2人分は約18分)

24 フライ を使って

えびフライ

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約16分

材料(4人分)　142kcal　塩分0.5g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

えび……大8尾(1尾30g)
塩、こしょう、酒……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」(98ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。

かきフライ

かき(400g)も同じ操作でできます。

2 えびの殻と背ワタを取り、塩、こしょうして酒をまぶす。

3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、えびを並べる。

4 3を**上段**に入れる。

フライ のメニュー番号 24 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「24-4人分」にします
→ スタート → 仕上がり (弱め) ※約30秒以内に押す

手動でするときは：グリル(メニュー番号「39」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で約16分(2人分は約15分)

24 フライ を使って

いわしのフライ

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約16分

材料(4人分)　316kcal　塩分0.5g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

いわし……8尾(1尾60g)
塩、こしょう、カレー粉……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」(98ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。

2 いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。

なるほど！…中骨を包丁で細かく刻んで、いわしの身にぬりつけて使うと無駄がなく、カルシウムもたっぷり摂れます。

3 いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。

4 3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、魚を並べる。

5 4を**上段**に入れる。

フライ のメニュー番号 24 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「24-4人分」にします
→ スタート → 仕上がり (弱め) ※約30秒以内に押す

手動でするときは：グリル(メニュー番号「39」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で約16分(2人分は約15分)

24 フライ を使って

エリンギのフライ

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約16分

材料(4人分)　269kcal　塩分1.3g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

エリンギ……6本
ハム……4枚
スライスチーズ……4枚
塩、こしょう……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」(98ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。

2 エリンギは、縦半分に切り、切ったものの真ん中に切り込みを入れる。ハムとチーズは、1枚を3等分に切り、エリンギにそれぞれ1枚ずつはさむ。

3 2に塩、こしょうをして、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせてエリンギを並べる。

4 3を**上段**に入れる。

フライ のメニュー番号 24 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「24-4人分」にします
→ スタート → 仕上がり (弱め) ※約30秒以内に押す

手動でするときは：グリル(メニュー番号「39」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で約16分(2人分は約15分)

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約22分

カロリーダウン

ツナのおつまみ春巻き

材料(4人分)　511kcal　塩分1g

ツナ(缶詰)……200g
A
- ピザ用チーズ……60g
- パセリ……少々
- カレー粉……小さじ4
- マヨネーズ……大さじ4

春巻きの皮……8枚
薄力粉、水……各適量
サラダ油……適量
*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 汁気をきったツナと、A を混ぜ合わせる。
3 薄力粉を同量の水で溶く。
4 春巻きの皮は、対角線で半分に切る。皮の切った部分を手前にして、中心より手前に具をのせ、両端を折りこんで、ゆるめに巻き、巻き終わりを3でとめる。
※固く巻き過ぎると加熱中に皮が破れて、具が出てしまうことがあります。
5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
6 5を上段に入れる。

春巻き のメニュー番号 23 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「23-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で約22分(2人分は約18分)

梅じそ味

汁気をきったツナ200gと、梅肉、練りわさび各大さじ2、白ごま小さじ4を混ぜ合わせる。青じそ16枚は1枚ずつ皮にのせて、同様に巻く。

焼き上げ 上段 角皿・アミ　目安時間 約22分

23 春巻き を使って

豚肉とナッツの春巻き

材料(4人分)　397kcal　塩分0.8g

玉ねぎ……100g
ニラ……2/3束
好みのナッツ……30g
A
- 豚ひき肉……160g
- しょうゆ……大さじ1
- ごま油……小さじ2/3
- 片栗粉……大さじ2
- 塩、こしょう……各少々

春巻きの皮……8枚
薄力粉、水……各適量
サラダ油……適量
*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒っておく。
3 薄力粉を同量の水で溶く。
4 2とAをよく混ぜ合わせ、8等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを3でとめる。
5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
6 5を上段に入れる。

春巻き のメニュー番号 23 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「23-4人分」にします
→ スタート

手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)で約22分(2人分は約18分)

焼き上げ 上段 角皿

フライドポテト

材料(4人分)　85kcal　塩分0.8g

じゃがいも……2個(300g)
サラダ油……小さじ2
塩……適量
アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 じゃがいもは皮をよく洗って1個を8等分のくし切りにし、ビニール袋に入れてサラダ油を加えて袋をゆすり、表面に油をからめる。
3 アルミホイルを敷いた角皿に2を重ならないように広げる。
4 3を上段に入れる。

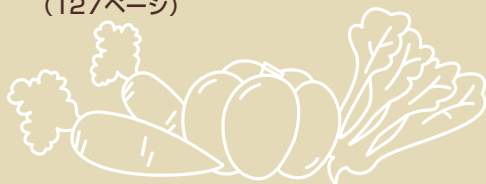
ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 38 で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる → 手動決定
→ 温度 250℃ → 30~35分 → スタート

5 加熱後、すぐに塩をふる。
※お好みで加熱後バターを加えてからめてもよいでしょう。

ゆで・蒸し物

「ゆで・蒸し物」のコツとポイント

使いこなしポイント

- 水蒸気（約100℃まで）の加熱です。蒸し器を出さなくても本格蒸し物メニューが手軽に楽しめます。
- 水蒸気を庫内に充満させて酸素濃度を下げるため、食品の酸化を抑え、野菜の大切な栄養素を保存しながら加熱できます。
- 電子レンジではできない食材の加熱や、使えない容器も使えます。
  卵や、レトルト食品の加熱が、殻のまま、または、レトルトパックのままできます。金属製のザルは細かい野菜をゆでるのに役立ちます。
  ご注意 ゆで卵やレトルト食品、金属容器の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。
- 加熱時間が同じなら、異なる食品（野菜と卵、スパゲティと具・ソースなど）も同時に加熱でき、手間が省けて便利です。
  例）ミモザサラダ（72ページ）、スパゲティ＆ソース（127ページ）

おさえておきたいコツとポイント

- 加熱途中では、できるだけドアを開けないでください。蒸気が逃げて上手に仕上がりません。
- 赤飯やおこわのもち米は、1カップが200mLのもので計量してください。

茶わん蒸し（76ページ）
●蒸気だけで蒸すので、とてもなめらかに仕上がります。

手作りシュウマイ（111ページ）
赤飯（77ページ）
●たっぷりの蒸気で蒸すので、ふっくら柔らか。シュウマイはジューシーに仕上がります。

キャベツの半熟卵サラダ（72ページ）
●半熟卵と温野菜が同時に加熱できるので、朝食などに便利です。蒸し野菜のおいしさを味わってください。

蒸し鶏のサラダ仕立て（112ページ）
●しっとり柔らかでジューシー。魚介類の蒸し物メニューもお試しください。

ゆで・蒸し物　ページ数

うなぎの大皿蒸し

材料(4人分)　175kcal　塩分1.6g

卵液
- 卵……M4個
- A
  - だし汁……1カップ
  - 酒……大さじ1
  - 薄口しょうゆ……小さじ1
  - 塩……小さじ1/2

うなぎのかば焼き……100g
ゆり根(1片ずつはがす)……1個
みつ葉……適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 卵をよく溶きほぐし、**A**を加えて混ぜる。うなぎのかば焼きは飾り用を少し残し、残りは水でたれを少し流し落としてからひと口大に切る。

3 4人分が入る底の平らな耐熱性の大皿にかば焼きとゆり根を入れ、卵液を流しこむ。

4 角皿に調理網をのせて**3**をのせ**上段**に入れる。

茶わん蒸し のメニュー番号 7 に合わせる → スタート

※表示部は、調理網が表示されませんが、このメニューでは使用します。

手動でするときは：蒸し物(メニュー番号「36」)「弱」で約25分

5 加熱後、庫内で10分蒸らしてから飾り用のうなぎをのせてみつ葉を散らす。

洋風茶わん蒸し

材料(4人分)
142kcal　塩分1.4g　mL＝cc

鶏もも肉(8等分に切り、塩こしょうする)……80g
マッシュルーム・薄切り(缶詰)……30g
ベーコン(1㎝幅に切る)……2枚(40g)
卵液
- A
  - 卵……M2個
  - ブイヨン(固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす)……300mL
  - 牛乳……100mL
  - 白ワイン……大さじ1
  - 塩、こしょう……各適量

チャービル……適量
アルミホイル
＊1～4人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 卵をよく溶きほぐしてブイヨンでのばし、牛乳、白ワイン、塩こしょうを加えて混ぜ、こす。

3 耐熱容器(直径約10㎝のスープカップ)に**2**、鶏肉、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。

4 角皿に**3**を並べて**上段**に入れる。

茶わん蒸し のメニュー番号 7 に合わせる → スタート

手動でするときは：蒸し物(メニュー番号「36」)「弱」で約25分

※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。

5 加熱後、庫内で約10分蒸らしてからチャービルを飾る。

アルミブタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1㎝外をはさみで切る。

1㎝

手作り豆腐

蒸し 上段 角皿

ごま風味
そのまま温奴
梅風味
手作り豆腐
豆花(トゥファ)

材料(4人分) 58kcal
塩分0g(にがりは計算外) mL=cc

豆乳(成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの)……500mL
※にがり(にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。)
アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2 豆乳(冷蔵のもの)に、にがりを加えて混ぜ合わせる。
3 耐熱容器(料理写真を参照)4個に**2**を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。(108ページの洋風茶わん蒸しを参照)
4 角皿に**3**を並べる。
5 **4**を**上段**に入れる。

蒸し物のメニュー番号36で「強」に合わせる → 手動決定 → 約25分 → スタート

6 加熱後、庫内で約5分蒸らす。

バリエーション

ごま風味
1個につき、しゃぶしゃぶ用ごまだれ小さじ1を加えて加熱。

そのまま温奴
1個につき、チューブ入りしょうが2cmと青ねぎの小口切りをを加えて加熱。

梅風味
1個につき、梅干し1個(約12g)のちぎった果肉を加えて加熱。

豆花(トゥファ)
1個につき、砂糖小さじ2を加えて加熱する。シロップをかけて冷やす。

手作り豆腐のポイント

- 豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- 容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱性ガラス容器を使います。
- 4人分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- にがりは入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがありますので、正確に計量してください。
- 容器の大きさ、形状により仕上がりの異なることがあります。加熱が足りない場合は、**延長**機能を利用するか、**手動の蒸し物「強」**で様子を見ながら加熱を追加してください。

うなぎの蒸し寿司

材料(4人分)
447kcal 塩分2.4g mL=cc

干ししいたけ(水でもどす)……4枚
A
- 干ししいたけのもどし汁……80mL
- しょうゆ……小さじ2
- 砂糖……小さじ4

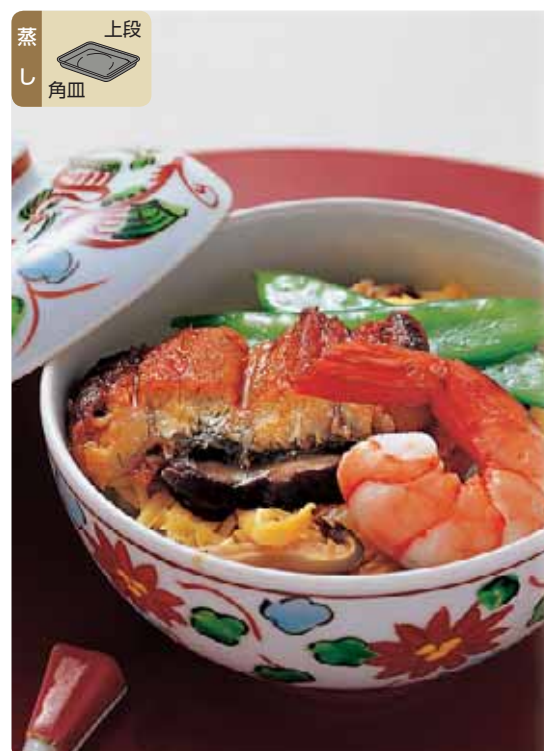
すしめし
- あたたかいごはん……720g
- 酢……大さじ3
- 砂糖……大さじ2
- 塩……小さじ1

うなぎ(そぎ切り)……100g
えび(殻、背ワタを取る)……4尾
錦糸卵……適量
絹さや……12枚

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2 干ししいたけは、細切りにして大きめの耐熱容器に**A**とともに入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)(煮汁は、残しておく。)

レンジのメニュー番号35に合わせる → 手動決定 → 1000W → 手動決定 → 約50秒 → スタート

3 すしめしの材料を合わせ、しいたけの煮汁大さじ3を加えて切るように混ぜる。耐熱性の器にすしめしを4等分して盛り、錦糸卵、うなぎ、しいたけ、えび、絹さやを彩りよくのせる。
4 角皿に**3**をのせる。
5 **4**を**上段**に入れる。

蒸し物のメニュー番号36で「強」に合わせる → 手動決定 → 約14分 → スタート

手作り中華まん

材料(8個分)
204kcal（1個） 塩分1g mL=cc

皮生地
- 薄力粉 150g
- 強力粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1 1/3
- 砂糖 30g
- 塩 小さじ1/4
- ドライイースト 小さじ1 1/3(4g)
- 牛乳 大さじ1
- ぬるま湯(約30℃) 120mL
- ラード 小さじ1

オーブン用クッキングペーパー

具
- 豚ひき肉 150g
- 玉ねぎ(5cm角に切る) 1/2個(100g)
- たけのこの水煮(5cm角に切る) 60g
- 干ししいたけ(水でもどす・5mm角に切る) 2枚
- 酒 大さじ2
- しょうゆ、オイスターソース、砂糖、ごま油、片栗粉 各大さじ1/2
- しょうが(すりおろす) 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 干ししいたけのもどし汁 50mL

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 大きいボールに薄力粉、強力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、ぬるま湯を順に入れて軽く混ぜたあと、ラードを混ぜこむ。

3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上で、たたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

4 きれいに丸めなおして薄くラードをぬった耐熱性のボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

5 4を**下段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 38 で「発酵」に合わせる → 手動決定

→ 40℃ → 40～50分 → スタート

6 具の全材料をよく混ぜ合わせ、8等分しておく。

7 発酵後の生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。

8 生地をスケッパーか包丁で8等分して丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

9 生地をめん棒で直径12cmくらいの円形にのばす。そのとき、外周は薄めにし、まん中をやや厚めにのばすと、包みやすくなる。

10 手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。生地が軽く具を包むように手を半握りにしてから生地のふちをつまみ、横のふちを順送りにつまんで生地を手の中で送るようにして、閉じ合わせる。調理網にオーブン用クッキングペーパーを2枚重ねて敷き、閉じ目を上にして並べる。

ポイント…生地のふちはひっぱるようにして順につまんでいくと、ひだができてきれいに包めます。最後はきっちり閉じないと加熱中に閉じ目が開いてしまいます。

11 角皿に10をのせる。

12 11を**上段**に入れる。

蒸し物 のメニュー番号 36 で「強」に合わせる → 手動決定

→ 約18分 → スタート

手作りシュウマイ

材料（4人分・20個分）
210kcal　塩分1.4g

	材料	分量
具	かに（缶詰）	100g
	豚ひき肉	200g
	たけのこの水煮（みじん切り）	40g
	玉ねぎ（みじん切り）	1/2個（100g）
	しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	片栗粉	大さじ1
	ごま油	小さじ1/2
	こしょう	少々
	水	小さじ4
	鶏ガラスープの素	少々
	片栗粉（倍量の水で溶く）	大さじ1
	グリンピース	20粒
	シュウマイの皮	20枚
	オーブン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2 かに身のうち、30gを飾り用に残し、他の具の全材料をよく混ぜ合わせる。
3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたし、飾り用のかに身とグリンピースをのせる。調理網にオーブン用クッキングペーパーを敷き、シュウマイを並べる。

ポイント…水溶き片栗粉をシュウマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。

4 角皿に3をのせる。
5 4を**上段**に入れる。

蒸し物のメニュー番号36で「強」に合わせる → 手動決定
→ 約15分 → スタート

肉団子のもち米蒸し

材料（4人分・約20個分）
293kcal　塩分1.2g

	材料	分量
	豚ひき肉	200g
	塩	小さじ1/3
A	青ねぎ（小口切り）	2本
	しょうが（みじん切り）	ひとかけ
	しょうゆ	大さじ1
	酒、水	各大さじ2
	ごま油	大さじ1
	片栗粉	大さじ2
	鶏ガラスープの素	少々
	もち米（一晩、水に漬けたのち、ザルにあげておく）	150g
	オーブン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2 ボールに豚ひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、**A**を加えてよく混ぜ合わせる。（はじめは柔らかいですが、よく混ぜてしばらくおくと、肉が水分を吸って適度な固さになります）
3 バットに水気をきったもち米を敷き、2をスプーンですくってもち米の上に落とし、米を表面につけていく。調理網にオーブン用クッキングペーパーを敷き、肉団子を並べる。
4 角皿に3をのせる。
5 4を**上段**に入れる。

蒸し物のメニュー番号36で「強」に合わせる → 手動決定
→ 約15分 → スタート

※もち米を水に漬けるときに少量の食紅を加えてピンク色に染めてもきれいです。

アスパラガスの簡単ぎょうざ

材料(4人分・16個分)
200kcal　塩分0.2g

アスパラガス	8本
ぎょうざの皮	16枚
A 豚ひき肉	200g
A 酒	大さじ3
A しょうが(すりおろす)	小さじ2
A 塩、こしょう	各適量
オーブン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 アスパラガスは固いところを切り落とし半分に切る。

3 A を混ぜ合わせ、ぎょうざの皮にのせ、アスパラガスをのせて巻く。角皿に調理網をのせて、オーブン用クッキングペーパーを敷き、その上に巻き終わりを下にして並べる。

4 3を**上段**に入れる。

蒸し物 のメニュー番号 36 で「強」に合わせる → 手動決定 → 約12分 → スタート

蒸し鶏のサラダ仕立て

材料(4人分)　198kcal　塩分1.6g

鶏むね肉	300g
塩、こしょう	各適量
酒	大さじ2
白ねぎ(細切り)	1本
にんじん(細切り)	30g
貝割れ菜	適量
A しょうゆ・酢	各大さじ2
A ごま油	大さじ1
A 粒マスタード	小さじ1

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 鶏は身の厚いところを切り開き、塩、こしょうする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏を重ならないように並べて、酒をかけて2～3分おく。

3 角皿に2の容器をのせる。

4 3を**上段**に入れる。

蒸し物 のメニュー番号 36 で「強」に合わせる → 手動決定 → 約18分 → スタート

5 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をこんもりとのせて、混ぜ合わせた A をかける。

たいの姿蒸し

蒸し　上段　角皿

材料　73kcal（1/4量）　塩分0.9g

れんこだい……1尾(500g)
A［塩……小さじ1/2
　 酒……大さじ3
しょうが(せん切り)……10g
B［青ねぎ(斜め切り)……1本
　 にんじん(せん切り)……15g
　 生しいたけ(薄いそぎ切り)……1枚
　 絹さや(筋を取る)……3枚
塩……適量
片栗粉(倍量の水で溶く)……大さじ1/2

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 たいはうろこを取ってエラと内臓を取り、きれいに洗って水気をきる。背びれ、腹びれの両側に浅く切り込みを入れ、身の厚いところ、両面に切り込みを入れる。

3 底の平らな浅い耐熱容器に魚をのせて **A** をふり、土しょうがをのせる。**B** の準備をしておく。

4 角皿に**3**の容器をのせる。

5 **4**を**上段**に入れる。

→約17分→スタート

6 加熱後、**B** を散らし、**延長**で**約2分**加熱する。

7 蒸し汁を耐熱容器に移す。塩で味をととのえ、フタをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

→手動決定→約1分30秒→スタート

途中、残り時間が約30秒のときに取り出して水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、スタートを押して加熱を続ける。

※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

8 加熱後、**6**にかける。

あさりの酒蒸し

蒸し　上段　角皿

材料(4人分)
26kcal　塩分0.9g　mL=cc

あさり……400g
酒……50mL
(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。

3 底の平らな浅い耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。

4 角皿に**3**の容器をのせ、**上段**に入れる。

蒸し物のメニュー番号36で「強」に合わせる →手動決定

→約12分→スタート

えびのサラダ

蒸し　上段　角皿

材料(4人分)
199kcal　塩分1.7g　mL=cc

えび(小さめのもの)……200g
らっきょう(酢漬け・甘くないもの)……100g
レタス……120g
白ワイン……50mL
フレンチドレッシング(市販のもの)……適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 らっきょうは粗みじん切りにする。レタスは細切りにして水にさらしておく。

3 小えびは背ワタを取り、底の平らな浅い耐熱容器に入れて白ワインを加える。

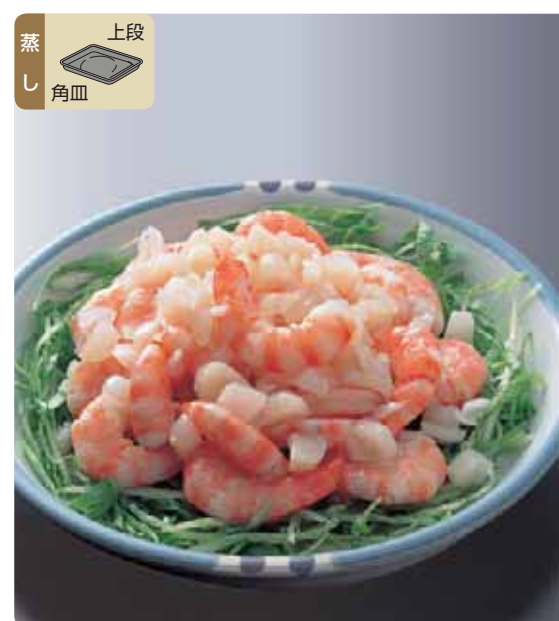
4 角皿に**3**の容器をのせ、**上段**に入れる。

蒸し物のメニュー番号36で「強」に合わせる →手動決定

→約8分→スタート

5 加熱後、殻を取る。

6 **2**のらっきょうと**5**をボールに入れ、フレンチドレッシングを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。

7 皿に水気をきったレタスを敷き、**6**を盛る。

カンタン蒸し物おかず

魚の柔らかさと、山いもの口あたりがとてもソフト。

白身魚のねぎとろ蒸し

材料(4人分) 165kcal 塩分1.1g

• 白身魚…4切れ(1切れ80g) • 青ねぎ…3本 • 山いも…100g • 塩…小さじ1/2 • ポン酢しょうゆ…適量

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2

2 白身魚は皮に切りこみを入れて塩(分量外)をふり、下味をつける。

3 青ねぎは小口切りにし、山いもはすりおろしてボールに入れ、塩を加えて混ぜ合わせる。

4 2を底の平らな浅い耐熱容器に入れて3をかける。

5 角皿に4の容器をのせ、上段に入れる。

蒸し物のメニュー番号36で「強」に合わせる → 手動決定 → 約15分 → スタート

6 加熱後、皿に分け入れてポン酢しょうゆをかける。

お腹にやさしい、ホッと落ちつく一品です。

たらのちり蒸し

材料(4人分) 120kcal 塩分1.4g

• 生たら…4切れ(1切れ80g) • 豆腐(16等分に切る)…1丁(300g) • 生しいたけ(石づきを取る)…4枚 • えび(殻、背ワタを取る)…4尾 • A[だし汁…1 1/2カップ/塩…小さじ1/2/薄口しょうゆ…小さじ1] • みつ葉

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2

2 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。耐熱性の器4つに材料を4等分して形よく盛り、混ぜ合わせたAを等分に注ぐ。

3 角皿に2をのせ、上段に入れる。

蒸し物のメニュー番号36で「強」に合わせる → 手動決定 → 約20分 → スタート

みそ味が効いた、ごはんによく合うおかずです。

キャベツのみそ蒸し

材料(4人分) 262kcal 塩分2.2g

• キャベツ…300g • 豚バラ肉(薄切り)…200g • A[みそ、砂糖…各大さじ2/酒、しょうゆ…各小さじ4/豆板醤…適量/片栗粉…小さじ4]

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2

2 キャベツは3～4㎝角のざく切りにする。

3 豚バラ肉は3㎝幅に切り、Aと混ぜ合わせておく。

4 底の平らな耐熱容器にキャベツを敷き、3を平らにのせる。

5 角皿に4をのせ、上段に入れる。

蒸し物のメニュー番号36で「強」に合わせる → 手動決定 → 約15分 → スタート

キャベツの上に鶏肉をのせて
ふっくら柔らかく。

キャベツと蒸し鶏の中華風

材料(4人分) 211kcal 塩分1.3g

- キャベツ…300g
- 鶏むね肉…300g
- 塩…少々
- 酒…大さじ2
- A[しょうゆ、ごま油…各小さじ4/酢…小さじ2/豆板醤…適量]
- 貝割れ菜…1パック

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 キャベツは3～4cm角のざく切りにする。鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩をすりこんで酒をかけ、2～3分おく。

3 底の平らな浅い耐熱容器に2のキャベツを敷き、その上に鶏肉を漬け汁ごとのせる。

4 角皿に3をのせ、**上段**に入れる。

蒸し物のメニュー番号36で「強」に合わせる → 手動決定 → 約18分 → スタート

5 加熱後、鶏肉はそぎ切りにする。汁気をきったキャベツの上に鶏肉をのせ、貝割れ菜を飾り、混ぜ合わせたAのたれをかける。

朝食にもぴったりの身体にやさしいメニューです。

キャベツと厚揚げの卵とじ

材料(4人分) 147kcal 塩分1.5g

- キャベツ…160g
- 厚揚げ…100g
- 白ねぎ…2/3本
- 卵…M4個
- A[だし汁…大さじ5/しょうゆ、みりん…各大さじ2]
- 青ねぎ…適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 キャベツは3～4cm角のざく切り、厚揚げは厚みを半分に切り、ひと口くらいの大きさに切る。白ねぎは斜め薄切りにする。

3 底の平らな耐熱容器に、2を入れ、卵を溶いてAを加えたものを、上から全体に回しかける。

4 角皿に3をのせ、**上段**に入れる。

蒸し物のメニュー番号36で「強」に合わせる → 手動決定 → 約18分 → スタート

5 加熱後、全体を混ぜ、斜め切りにした青ねぎをのせる。
※かつおぶしをかけてもよいでしょう。

キャベツメニューの代表格。
冷やして味をなじませて。

キャベツのザワークラウト風

材料(4人分) 129kcal 塩分1.8g

- キャベツ…300g
- 粗びきウインナー…8本
- A[酢…大さじ6/塩…小さじ2/3/黒こしょう…少々/赤とうがらし(半分にちぎり種を除く)…2本]
- パセリ…適量
- 粒マスタード…適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 キャベツはせん切りにし、ウインナーは斜め半分に切る。

3 底の平らな耐熱容器に2のキャベツを入れて上にウインナーを並べ、混ぜ合わせたAを回しかける。

4 角皿に3をのせ、**上段**に入れる。

蒸し物のメニュー番号36で「強」に合わせる → 手動決定 → 約15分 → スタート

5 加熱後、全体を混ぜて、刻んだパセリを散らし、好みで粒マスタードをつけて食べる。

食欲のないときでも、
さっぱりといただけます。

キャベツと梅じその豚しゃぶ

材料(4人分) 146kcal 塩分3.3g

- キャベツ…200g
- 豚もも肉(薄切り)…200g
- えのきだけ…1パック(100g)
- 塩、こしょう…各少々
- A［酢…大さじ2／しょうゆ…小さじ2／ごま油…大さじ1／砂糖…小さじ1］
- 梅干し…6個
- 青じそ(細切り)…10枚

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 キャベツは1㎝幅のせん切りにする。豚肉、えのきだけは半分の長さに切る。

3 底の平らな耐熱容器に**2**を入れて混ぜ合わせ、軽く塩、こしょうをふる。

4 角皿に**3**をのせ、**上段**に入れる。

蒸し物 のメニュー番号 36 で「強」に合わせる → 手動決定 → 約15分 → スタート

5 梅干しは種を取って包丁で軽く刻み、Aと混ぜ合わせておく。

6 加熱後、容器にたまった水気を捨て、青じそと**5**を加えて混ぜる。

キムチ好きには、たまらない。

キムチ豆腐

材料(4人分) 200kcal 塩分2.1g

- 豚もも肉(薄切り)…200g
- もめん豆腐…1丁(300g)
- 白菜キムチ…200g
- A［ブイヨン(顆粒)…小さじ1／しょうゆ…大さじ1／酒…大さじ2／ごま油…小さじ2］
- 青ねぎ…適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 豚もも肉は3㎝幅に切り、白菜キムチと混ぜておく。もめん豆腐は厚みを半分に切ってからひと口大に切る。

3 耐熱容器に豆腐を入れ、上からキムチと混ぜた豚肉を広げ、混ぜ合わせたAをかける。

4 角皿に**3**をのせ、**上段**に入れる。

蒸し物 のメニュー番号 36 で「強」に合わせる → 手動決定 → 約15分 → スタート

5 加熱後、小口切りにした青ねぎを散らす。

ベーコンの適度な塩加減が
素材を引き立てる。

蒸しベーコン巻き

材料(4人分) 274kcal 塩分1.6g

- ベーコン…12枚
- えのきだけ…1パック(100g)
- 大根…100g
- 白ねぎ(5㎝の長さ)…8本
- A［酒…大さじ4／コンソメ(顆粒)…小さじ1／塩、こしょう…各少々］
- つまようじ

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 ベーコンは半分の長さに切る。えのきだけは汚れた部分を落とし8等分に分ける。大根は1.5㎝角の拍子木切りにして8等分する。

3 それぞれの野菜をベーコンで巻いてつまようじで刺し、耐熱性の皿に並べ、Aをふりかける。

4 角皿に**3**をのせ、**上段**に入れる。

蒸し物 のメニュー番号 36 で「強」に合わせる → 手動決定 → 約15分 → スタート

薄味にすることで、
野菜本来の味が楽しめます。

いろいろ野菜の蒸し煮

材料(4人分) 99kcal 塩分1g

- 玉ねぎ…1/2個(100g)
- キャベツ…1/4個(300g)
- かぼちゃ…100g
- しめじ…1パック(100g)
- ベーコン…2枚
- にんにく…1片
- A［コンソメ(顆粒)…小さじ2／白ワイン…大さじ2／塩、黒こしょう…各少々］

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 玉ねぎ、キャベツは4等分のくし切り、かぼちゃは5㎜厚さのくし切り、しめじは小房に分ける。ベーコンは半分に切り、にんにくはつぶしておく。

3 底の平らな少し深さのある耐熱容器に**2**の野菜を並べ、Aを全体にふりかける。

4 角皿に**3**をのせ、**上段**に入れる。

蒸し物 のメニュー番号 36 で「強」に合わせる → 手動決定 → 約20分 → スタート

煮物・ごはん

「煮物・ごはん」のコツとポイント

使いこなしポイント

煮物は過熱水蒸気で加熱します

- ウォーターオーブン の加熱で使える耐熱容器とフタ(アルミホイルなど)をお使いください。(20～21ページ参照)
  ※右の写真は耐熱性のあるガラス容器ですが、ステンレスのボールなども使えて便利です。
  ※アルミホイルでフタをする場合は、端をしっかり押さえます。
- 落としブタには火の通りやすいオーブン用クッキングペーパーが適しています。ない場合は、アルミホイルや耐熱性の皿でも代用できますが、オーブン用クッキングペーパーに比べて火が通りにくいため、加熱終了後、加熱が足りない場合は様子を見ながら延長してください。

オーブン用クッキングペーパーで落としブタをする。

- 豚バラ肉や鶏もも肉を煮こむ場合は、『肉の油抜き』(90ページ)で加熱してから使うと、余分な脂が落とせ、肉も柔らかく仕上がります。
- 汁気が多いものは、ふきこぼれのしにくい2.5L 以上の深めの耐熱容器をお使いください。

ごはん・おかゆはレンジ加熱で加熱します

- レンジ加熱できる材質の耐熱容器と、フタはラップをお使いください。(20～21ページ参照)
  ※ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。
- レンジ加熱を使用しますので、角皿は使わず庫内中央に置きます。
- お米は、1カップが200mL のもので計量してください。

煮物・ごはん　ページ数

切り干し大根の煮物

材料(4人分)　161kcal　塩分3.1g

切り干し大根 …… 70g
油揚げ …… 2枚
A
- だし汁 …… 2カップ
- 砂糖、薄口しょうゆ …… 各大さじ4
- 酒 …… 大さじ2

オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどったらすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。
3 深い耐熱容器に油揚げを下に入れ、上に切り干し大根を入れて A を加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
4 角皿に 3 をのせる。
5 4 を**下段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 38 で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる → 手動決定

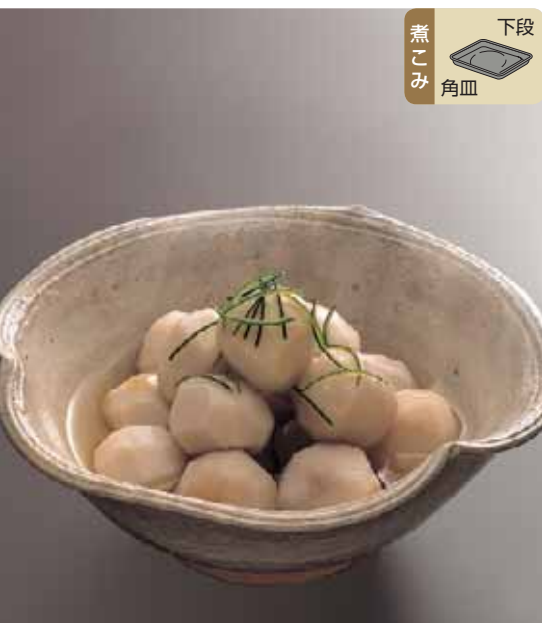
→ 温度 220℃ → 35～40分 → スタート

ひじきの煮物

材料(4人分)　123kcal　塩分2.3g

ひじき …… 30g(乾燥)
油揚げ …… 2枚
にんじん …… 40g
A
- だし汁 …… 1/2カップ
- しょうゆ、みりん …… 各大さじ3
- 砂糖 …… 大さじ1

オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、2～3回水をかえてすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。にんじんも細切りにする。
3 深い耐熱容器に 2 と A を入れる。切り干し大根の煮物(上記)と同じ手順と操作で加熱時間を約40分にする。

里いもの煮物

材料(4人分)　164kcal　塩分2.3g

里いも……800g
A
- だし汁……2カップ
- 薄口しょうゆ……大さじ2
- 砂糖、みりん……各大さじ3
- 塩……小さじ1/2

ゆずの皮(せん切り)……適量
オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗って深い耐熱容器に入れる。Aを加えて、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタをし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
3 角皿に2をのせる。
4 3を下段に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる → 手動決定
→ 温度 220℃ → 約50分 → スタート

5 加熱後、ゆずの皮を散らす。
アドバイス…庫内から出してそのまま冷めるまでおいておくと、いっそう味がなじみます。

かぼちゃの煮物

材料(4人分)　184kcal　塩分1.2g

かぼちゃ……600g
A
- だし汁……1 1/2カップ
- 砂糖……大さじ3
- みりん、酒……各大さじ2
- しょうゆ……大さじ1
- 塩……小さじ1/3

オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 かぼちゃは3～4㎝角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
3 深い耐熱容器に2とAを入れる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
4 角皿に3をのせる。
5 4を下段に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる → 手動決定
→ 温度 220℃ → 約40分 → スタート

かれいの煮つけ

材料(4人分)
128kcal　塩分1.6g　mL=cc

かれい……4切れ(1切れ100g)
A
- 水……70mL
- 砂糖……大さじ1
- 酒、みりん……各大さじ1 1/2
- しょうゆ……大さじ2

オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 かれいは皮に切り目を入れる。
3 深い耐熱容器に2の表を上にして並べてAを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
4 角皿に3をのせる。
5 4を下段に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる → 手動決定
→ 温度 220℃ → 約30分 → スタート

6 加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。

肉じゃが

材料(4人分) 314kcal 塩分3.3g

じゃがいも(4~8つ切り) ……4個(600g)
玉ねぎ(くし切り) ……2個(400g)
牛薄切り肉(3~4cm幅に切る) ……200g
水 ……1 1/2カップ
しょうゆ ……大さじ5
砂糖 ……大さじ3
酒、みりん ……各大さじ2
オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2
2 深い耐熱容器に牛肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて残りの材料を加える。
3 2にオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
4 角皿に3をのせる。
5 4を**下段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号 38 で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる → 手動決定

→ 温度 220℃ → 約1時間 → スタート

豚の角煮

材料(4人分) 835kcal 塩分3.5g

豚バラ肉(かたまり) …800g(油抜き前)
A
- 酒 ……1/2カップ
- 砂糖、しょうゆ ……各大さじ5
- にんにく、しょうが(各薄切り) ……各ひとかけ
- 八角 ……1個
- 水 ……2カップ

オーブン用クッキングペーパー

1 肉の油抜き(90ページ)の1~5と同じようにして豚肉の油抜きをする。
2 水タンクに水を入れる。 水位ライン2
3 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。**A**を加えてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
4 角皿に3をのせる。
5 4を**下段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号 38 で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる → 手動決定

→ 温度 220℃ → 約1時間10分 → スタート

ポイント…加熱後、煮汁の油浮きが気になるときは、キッチンペーパーを煮汁の表面に当てて油を吸い取るとよいでしょう。

黒豆

材料(4人分) 471kcal 塩分2.8g

黒豆 ……2カップ(280g)
A
- 水 ……5 1/2カップ
- 砂糖 ……90g
- しょうゆ ……大さじ2
- 塩 ……小さじ1
- 重曹 ……小さじ1/3

砂糖 ……90g
オーブン用クッキングペーパー

1 深い耐熱容器に黒豆と**A**を入れフタをして一晩つけておく。
ポイント…ふきこぼれのしにくい深めの耐熱容器(2.5L以上)を使います。
2 水タンクに水を入れる。 水位ライン2
3 1にオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
4 角皿に3をのせる。
5 4を**下段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号 38 で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる → 手動決定

→ 温度 220℃ → 約1時間 → スタート

加熱後、取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせる。
6 すぐに5に落としブタとフタをして角皿にのせ**下段**に入れる。

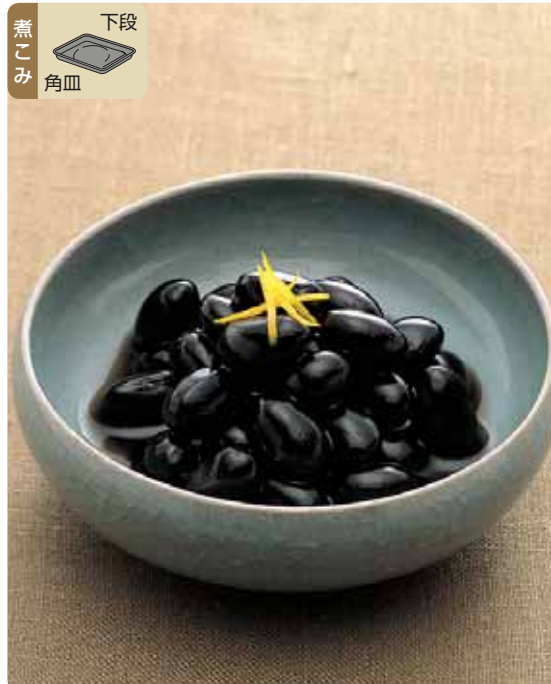
ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号 38 で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる → 手動決定

→ 温度 140℃ → 約1時間 → スタート

7 加熱後、**とりけし**を押してすぐにもう一度6と同じ操作をする。
8 7の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。

鶏の赤ワイン煮

材料（4人分） 316kcal 塩分1.5g

	材料	分量
	鶏もも肉	2枚（1枚250g）（油抜き前）
A	赤ワイン、水	各1/2カップ
A	トマトケチャップ	100g
A	薄力粉	大さじ1
A	固形ブイヨン	1個
A	ベイリーフ	1枚
A	塩、こしょう	各少々
A	タイム	少々
	しめじ	1パック（100g）
	マッシュルーム	8個
	オーブン用クッキングペーパー	

1 肉の油抜き（90ページ）の1～5と同じようにして鶏肉の油抜きをし、1枚を4等分に切る。
2 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
3 深い耐熱容器に油抜きをした肉とAを入れ、容器の中で肉にAをからめる。
4 3に小房に分けたしめじとマッシュルームを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
5 角皿に4をのせる。
6 5を**下段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「1段」「予熱なし（表示部の〔予熱有〕消灯）」に合わせる → 手動決定
→ 温度 220℃ → 約50分 → スタート

ビーフシチュー

材料（4人分）
662kcal 塩分2.2g mL=cc

	材料	分量
	牛角切り肉（塩、こしょうをし、薄力粉大さじ2をまぶす）	400g
	サラダ油	適量
	赤ワイン	大さじ3
	じゃがいも（乱切り）	2個（300g）
	にんじん（乱切り）	1本（200g）
	玉ねぎ（くし切り）	1個（200g）
	マッシュルーム（缶詰・ホール）	50g
A	トマトピューレ	100mL
A	砂糖	大さじ1
A	ベイリーフ	1枚
A	塩、こしょう	各少々
	バター	50g
	薄力粉	50g
	固形ブイヨン	2個
	水	3 1/2カップ
	オーブン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2 熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し、深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、Aとともに牛肉の入った容器に入れる。
3 フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、2に加え、残りの水も加える。
4 3の容器に、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
5 角皿に4をのせる。
6 5を**下段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「1段」「予熱なし（表示部の〔予熱有〕消灯）」に合わせる → 手動決定
→ 温度 220℃ → 約1時間 → スタート

7 加熱後、**とりけし**を押してすぐに

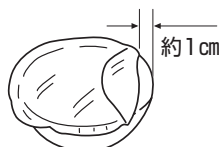
ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「1段」「予熱なし（表示部の〔予熱有〕消灯）」に合わせる → 手動決定
→ 170℃ → 約1時間 → スタート

ごはん

材料　151kcal（1カップの1/4量）　塩分0g　1カップ＝200mL　mL=cc

米の量	水の量	レンジ 600W のあと 200W
1カップ（170g）	260mL～280mL	約4分30秒 → 約17分
2カップ（340g）	520mL～560mL	約8分 → 約27分

1 洗った米は深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。

2 1にラップをして端を少し折り返してすき間を開け、（図参照）**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

3 加熱後、**とりけし**を押してすぐに

→手動決定→200W

4 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

おかゆ

材料（4人分）　151kcal　塩分0g
1カップ＝200mL

米……1カップ（170g）
水……7カップ

1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。

2 1をフタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジのメニュー
番号35に合わせる
→手動決定→500W

3 加熱後、**延長** で約10分加熱する。

パエリア

材料（4人分）　511kcal　塩分2.3g
1カップ＝200mL　mL=cc

米……1 1/2カップ（260g）
サフラン……小さじ1/2
いか……100g
えび……120g
ベーコン（1cm幅に切る）……3枚
玉ねぎ（みじん切り）……1/2個（100g）
にんにく（みじん切り）……ひとかけ
ピーマン（小切り）……100g
オリーブオイル……大さじ2
鶏ぶつ切り肉……200g
あさり（塩水につけて砂ぬきをする）……200g
水……約1カップ
白ワイン……50mL
塩……小さじ1
オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

焼き上げ　上段　角皿

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ1の水につけておく。

3 いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切り込みを入れ、背ワタを取る。

4 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。

5 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、鶏肉、ベーコンを入れて、鶏肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。

6 5に、4の煮汁と水をたして1カップにしたもの、白ワイン、サフラン（汁ごと）、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。

7 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、6を入れて角皿のふちから1cmあけるようにして広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりおおう。

※空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。

※4の具は加熱後に加えます。

8 7を**上段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー
番号38で「1段」「予熱なし（表示部の〔予熱有〕消灯）」に合わせる
→手動決定

9 加熱後、あたためた4の具を加えて全体をよく混ぜ合わせる。

モーニングセット

一日の始まりを
バリエーション豊かな
モーニングセットが
サポートします。

※122 〜123ページのメニューは共通です。

焼き上げ　上段　角皿・アミ

目安時間　約16分

水タンクに水を入れます。 水位ライン1以上

モーニングセット操作

モーニングセット のメニュー番号 32 に合わせる → スタート

りんごトースト&ポテトサラダカップ

材料(2人分)　380kcal　塩分1.4g

＊りんごトースト

- りんご … 1/2個
- バター… 10g
- 砂糖(または、はちみつ) … 適量
- シナモン … 適量(好みで)
- 食パン(6枚切り) … 2枚
- バター… 適量

＊ポテトサラダカップ

- ポテトサラダ
  … 適量(アルミケースに入るくらい)
- ピザ用チーズ … 適量
- パン粉、パセリ … 各少々(あれば)
- アルミケース … 2枚
- アルミホイル

1 りんごは芯を取り、皮つきのまま、縦5㎜幅にスライスする。

2 アルミホイルで型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。その上にバターをちぎってまんべんなくのせ、砂糖(または、はちみつ)をかける。

3 アルミケース(ココットでも可) 2枚にポテトサラダを2等分して入れ、上にチーズをのせる。あればパン粉を散らす。

4 角皿に調理網をのせてりんごとポテトサラダカップをのせる。食パンも並べて**上段**に入れる。

5 加熱後、トーストにバターをぬり、焼きりんごをのせる。好みで、シナモンをふる。ポテトサラダカップにパセリを散らす。

モーニングセットのポイント

- 入門メニューの74ページにも紹介しています。
- パンメニューとおかずはどの組み合わせでも加熱できます。
- **角皿**に調理網をのせて食品をのせ、**上段**に入れます。
- 加熱時間の目安：**約16分**
- 食パン（常温）だけをトーストする場合は、74ページをご覧ください。

グラタンパン&おさつマーマレード

材料(2人分)　549kcal　塩分1.7g

*グラタンパン
- ロールパン…4個
- 卵…1個
- ツナ(缶詰)…80g
- 塩、こしょう…各少々
- ピザ用チーズ…適量

*おさつマーマレード
- さつまいも…80g
- マーマレード…大さじ2
- バター…20g

1 ロールパンは、上の約3㎜を水平に切り、外側を破らないように中身をくり抜く。(切ったパンはフタにするので残しておく。)

2 1の中に、卵、汁気をきったツナ、くり抜いたパン、塩、こしょうを混ぜたものを入れ、上にピザ用チーズを散らして切ったフタを上にのせる。

3 さつまいもはよく洗い、皮つきのまま2～3㎜の薄切りにし、耐熱容器2個に並べ、上からマーマレードとサイコロ状に切ったバターをのせる。(さつまいもは、できるだけ薄く切る)

4 角皿に調理網をのせて2と3をのせ、**上段**に入れる。

じゃこトースト&ほうれん草ココット

材料(2人分)　534kcal　塩分3.0g

*じゃこトースト
- 食パン(6枚切り)…2枚
- マヨネーズ…大さじ2
- ちりめんじゃこ…20g
- 味つけのり…適量
- ピザ用チーズ…80g

*ほうれん草ココット
- ほうれん草…70g
- ベーコン…1枚(1cm幅に切る)
- 卵…2個
- 塩、こしょう…各少々

1 ほうれん草は3cm長さに切り、軽く塩をして水分が出るまでよくもむ。

2 食パンにマヨネーズをぬって、ちりめんじゃこ、味つけのり(手で小さくちぎる)、ピザ用チーズの順に等分してのせる。

3 ココット型2個に水気をしぼったほうれん草とベーコンを等分して入れ、真ん中にくぼみを作り、そこに卵を1個ずつ割り入れ塩、こしょうする。

4 角皿に調理網をのせて2と3をのせ、**上段**に入れる。

ミートサンド&プチトマトのベーコン巻き

材料(2人分)　408kcal　塩分3.1g

*ミートサンド
- 牛ひき肉…100g
- ピーマン…2個(せん切り)
- 薄力粉…大さじ1
- トマトケチャップ…大さじ3
- ウスターソース…小さじ1
- 塩、こしょう…各少々
- 食パン…2枚(8枚切り)
- アルミホイル

*プチトマトのベーコン巻き
- らっきょう…8個
- ベーコン…2枚(半分に切る)
- プチトマト…4個
- 塩、こしょう…各少々
- パセリ…少々
- アルミケース…2枚

1 食パン以外のミートサンドの材料をすべて混ぜ合わせ、アルミホイルで型を作った中にまんべんなくのせる。

2 つまようじでらっきょうを2個ずつ刺し、ベーコンで巻いたプチトマトを刺す。アルミケースに入れて軽く塩、こしょうする。

3 角皿に調理網をのせて1と2をのせる。食パンも並べて**上段**に入れる。

4 加熱後、トーストに好みでバターなどをぬり、肉をたっぷりはさむ。プチトマトのベーコン巻きに刻みパセリをふる。

お弁当セット

お好みの組み合わせで、彩り・栄養もバランスのとれた手作りランチができます。

※124～125ページのメニュー共通です。

お弁当セット操作

水タンクに水を入れます。 水位ライン1以上

お弁当セット のメニュー番号 33 に合わせる → スタート

アスパラガス　チーズ　梅おかか

ささ身ロール

アスパラガス

材料(1人分) 53kcal 塩分0.2g

- ささ身 …1本
- アスパラガス …1本
- 塩、こしょう … 各少々

チーズ

材料(1人分) 118kcal 塩分0.8g

- ささ身 …1本
- 塩、こしょう … 各少々
- プロセスチーズ …20g
- 味つけのり …2枚

梅おかか

材料(1人分) 77kcal 塩分1.9g

- ささ身 …1本
- 塩、こしょう … 各少々
- A
  - 梅肉 …20g(梅干し1～2個分)
  - かつおぶし …1パック
  - みりん … 小さじ1

1 ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて5㎜厚さにし、塩、こしょうをして横方向に置く。

アスパラガス アスパラガスは固い部分を切り落とし、1にのせ端から巻いてしっかり包む。

チーズ 1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。

梅おかか 1に混ぜ合わせた**A**をぬり、端から巻いてしっかり包む。

かぼちゃサラダ

材料(1人分) 130kcal 塩分0.4g

- かぼちゃ…50g
- A
  - ツナ … 大さじ1
  - マヨネーズ … 大さじ1/2
  - コーヒーフレッシュ…1個分
  - 塩、こしょう … 各少々

1 かぼちゃは皮をむいて、1㎝角に切り、耐熱容器に入れて加熱する。

2 加熱後、混ぜ合わせた **A** とあえる。

肉巻きブロッコリー&トマト

材料(1人分) 223kcal 塩分0.3g

- 豚肩ロース肉(薄切り) …4枚
- 塩、こしょう … 各少々
- ブロッコリー…2房
- トマト(1個を8等分にくし切りにしたもの) …2切れ

1 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは水でさっと洗い、塩をふる。

2 ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。

鶏そぼろといり卵を同時に作ってごはんにのせると"2色ごはん"ができます。

お弁当セットのポイント

- どの組み合わせの場合でも、**角皿**にのせ、**上段**に入れます。
- **角皿**にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は右の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
- 手動でするときは、**ウォーターオーブン・発酵**（メニュー番号「38」）・**1段予熱なし**（表示部の〔予熱有〕が消灯）の**250℃で約18分**を目安に加熱してください。

鶏そぼろ

材料（1人分） 121kcal 塩分1.4g

- 鶏ひき肉 …50g
- A
  - 酒 … 小さじ1 1/2
  - 砂糖 … 小さじ2
  - しょうゆ … 小さじ1 1/2

1 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
2 加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。
3 お弁当に詰めたごはんの上にのせる。

いり卵

材料（1人分） 153kcal 塩分1.9g

- 卵 …2個
- A
  - 牛乳 … 大さじ1
  - 砂糖 … 小さじ1
  - 塩 … 小さじ1/4
- アルミホイル

1 耐熱容器に卵を割りほぐし、**A** を加えてよく混ぜ、アルミホイルをかぶせる。
2 加熱後、いり卵状になるようにかき混ぜる。
3 お弁当に詰めたごはんの上にのせる。

ヘルシー大学いも

材料（1人分） 112kcal 塩分0.4g

- さつまいも …50g
- 黒ごま … 適量
- A
  - はちみつ … 大さじ1/2
  - 砂糖 … 大さじ1
  - しょうゆ … 小さじ1/2
  - 酢 … 数滴

1 さつまいもは皮をむき、2～3㎜の厚さに切る。
2 アルミホイルで舟形をつくって、1をできるだけ重ならないように並べる。耐熱容器に **A** を混ぜ合わせ、さつまいもと一緒に加熱する。
3 加熱後、**A** をさつまいもにからめ、黒ごまを適量ふる。

エリンギのベーコン巻き

材料（1人分） 88kcal 塩分0.5g

- エリンギ …1本
- ベーコン …1～2枚
- 塩、こしょう … 各少々

1 エリンギは縦半分、もしくは大きければ1/3くらいに切る。ベーコンは半分の長さに切り、塩、こしょうする。
2 エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。

まいたけのきんぴら

材料（1人分） 101kcal 塩分1.7g

- まいたけ …1/2パック
- しめじ …1/2パック
- 油揚げ …1/4枚
- A
  - しょうゆ … 小さじ2
  - 砂糖 … 小さじ1
  - ごま油 … 小さじ1
  - 七味とうがらし … 少々

1 まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5㎜幅に切る。
2 耐熱容器に 1 を入れ、**A** を加えてよくあえる。

牛肉ときのこのソース炒め

材料（1人分） 150kcal 塩分1.4g

- 牛薄切り肉 …60g
- しめじ …1/2パック
- A
  - ウスターソース … 小さじ1
  - しょうゆ … 小さじ1
  - 酒 … 小さじ1

1 牛肉は食べやすく切り、しめじは小房に分ける。
2 耐熱容器に 1 を入れ、**A**を加えて混ぜ合わせる。

※126～127ページのメニュー共通です。

お弁当セット操作

水タンクに水を入れます。 水位ライン1以上

お弁当セット のメニュー番号 33 に合わせる → スタート

豚肉と高菜の混ぜごはん(具)

材料(1人分) 369kcal 塩分2.8g

- 豚もも肉(薄切り)…50g
- ごはん…適量
- 塩、こしょう…各少々
- 高菜漬け…30g
- A
  - 酒…大さじ1/2
  - しょうゆ…小さじ1
  - 砂糖…小さじ1/4

1 豚肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、水気をしぼって細かく刻む。

2 耐熱容器に **1** を入れ、**A** を加えてよく混ぜる。

3 加熱後、ごはんに混ぜこむ。

じゃがいものカレーソテー

材料(1人分) 124kcal 塩分1.3g

- じゃがいも…1/2個
- にんじん…1/8本
- A
  - しょうゆ…大さじ1/2
  - 砂糖…小さじ2
  - サラダ油…小さじ1
  - カレー粉…小さじ1/2

1 じゃがいも、にんじんはマッチ棒くらいの棒状に切る。

2 耐熱容器に **1** を入れ、**A** を加えて、混ぜ合わせる。

タラモサラダ

材料(1人分) 145kcal 塩分0.9g

- じゃがいも…1/2個
- A
  - たらこ…1/4腹
  - マヨネーズ…大さじ1
  - 塩、こしょう…各少々

1 じゃがいもは細いせん切りにし、耐熱容器に入れて加熱する。

2 たらこは薄皮に切り目を入れて中身をしごきだし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜあわせ、加熱後の **1** とあえる。

セサミチキン

材料(1人分) 138kcal 塩分0.2g

- 鶏もも肉…60g
- 塩、こしょう…各少々
- 白ごま、黒ごま…各適量

1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。鶏肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。

2 耐熱容器(または、アルミケース)に鶏肉の皮を上にして入れる。

かんたんチンジャオ

材料(1人分) 371kcal 塩分2g

- 焼き肉用牛肉…3～4枚(65g)
- ピーマン…1個
- 塩、こしょう…各少々
- A
  - 砂糖…大さじ1
  - しょうゆ…小さじ2
  - ごま油…小さじ1/2
  - 白ごま…適量

1 牛肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。ピーマンは種とへたを取り細切りにする。

2 耐熱容器に **1** を入れ、**A** を加えて混ぜる。

鶏マヨグラタン

材料(1人分) 220kcal 塩分0.5g

- 鶏もも肉…60g
- 塩、こしょう…各少々
- ブロッコリー…2房
- 粉チーズ…適量
- A
  - マヨネーズ…大さじ1
  - カレー粉…小さじ1/2
- アルミケース…2枚

1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。ブロッコリーはさっと水で洗って、軽く塩をふる。

2 アルミケース2枚それぞれに鶏肉2切れと、ブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせた **A** をかけ、粉チーズを適量ふりかける。

冷凍春巻き

材料(1人分) 146kcal 塩分0.6g

- 市販のお弁当用冷凍春巻き…2個(1個25～30g)

1 包装(プラスチック容器など)をはずす。

油揚げのチーズ巻き

材料(1人分) 132kcal 塩分0.9g

- 油揚げ … 1/2枚
- プロセスチーズ … 20g
- 青じそ … 2枚
- みそ … 適量

1 油揚げは両端を切り落として1枚の長方形に開く。

2 青じそは片面にみそを薄くぬり、1に広げてのせる。

3 チーズをのせ、端から巻いて、巻き終わりをつまようじでとめる。

じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ

材料(1人分) 171kcal 塩分0.9g

- じゃがいも … 1/2個
- ベーコン … 1枚
- バター … 5g
- 塩、黒こしょう … 各少々
- しょうゆ … 適量

1 じゃがいもは、皮をむいて2～3㎜厚さのイチョウ切りにする。ベーコンは5㎜幅に切る。

2 耐熱容器に1を入れ、塩、黒こしょう、しょうゆで下味をつけて、上にバターをのせる。

豚肉の甘辛炒め

材料(1人分) 226kcal 塩分2g

- 豚肩ロース肉(薄切り) … 70g
- 塩、こしょう … 各少々
- マーマレード … 大さじ1
- しょうゆ … 小さじ2

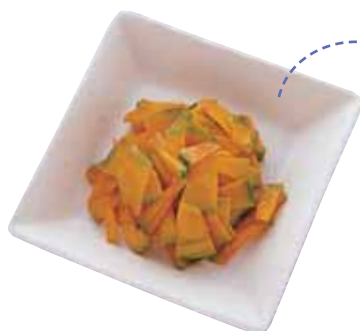
1 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつけ、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。

かぼちゃのきんぴら

材料(1人分) 100kcal 塩分1.3g

- かぼちゃ … 50g
- A
  - しょうゆ … 大さじ1/2
  - 砂糖、ごま油 … 各小さじ1
  - 七味とうがらし … 各少々

1 かぼちゃは皮をむいて、2～3㎜の厚さのイチョウ切りにする。

2 耐熱容器に1を入れてAを加え、混ぜ合わせる。

冷凍ハンバーグ

材料(1人分) 112kcal 塩分0.6g

- 市販のお弁当用冷凍ハンバーグ …2個(1個25～30g)

1 包装(プラスチック容器など)をはずす。

※付属のソースなどは加熱できません。

昼食にも便利！ スパゲティのゆでとソースの加熱が同時にできます。

スパゲティ&ソース

材料(2人分) mL=cc

- スパゲティ (7分ゆで・太さ1.6㎜のもの) … 200g
- 水 … 300mL
- サラダ油 … 小さじ2
- 塩 … 適量
- スパゲティソース(1～2人分用)(缶詰または、レトルト) 1缶または1袋(290g)

1 水タンクに水を入れる **水位ライン2**

2 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器(9×27×高さ6㎝)に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。

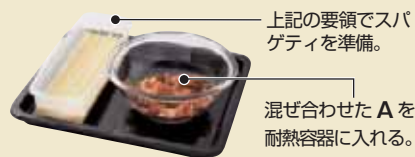
3 角皿に2の容器とスパゲティソースをのせ**上段**に入れる。蒸し物(メニュー番号「36」)「強」で約23分加熱する。

※スパゲティのメーカーなどにより仕上がりが変わることがありますので麺が固い場合は**延長**してください。

4 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ソースをかける。

ナポリタン(2人分)も同じ操作で作れます

材料(2人分) 768kcal 塩分4.6g mL=cc

	スパゲティ(7分ゆで・太さ1.6㎜のもの)	200g
	水	300mL
	サラダ油	小さじ2
	塩	適量
A	玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
A	ピーマン(細切り)	2個
A	ベーコン(細切り)	3枚
A	サラダ油	大さじ1
A	トマトケチャップ	120mL
A	塩	小さじ1/3
A	こしょう	少々

加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、Aに加えてあえる。

※Aの容器は広口の底の平らな大きめのものが適しています。

夕食セット

加熱中は
他の家事がはかどり、
便利です。

※128～129ページのメニューは共通です。

炊き上げ	2人分	下段 角皿	4人分	角皿上段 おかずは庫内中央	目安時間	約1時間15分

• ごはん＆肉豆腐は約1時間9分

夕食セット操作

水タンクに水を入れます。 水位ライン2

夕食セット のメニュー番号 34 で
分量を合わせる
※回転つまみを回して「34-4人分」
または「34-2人分」にします
→ スタート

ごはん&肉じゃが

材料(4人分)　608kcal　塩分3.3g
1カップ＝200mL

- じゃがいも …4個(600g)
- 玉ねぎ …2個(400g)
- 牛薄切り肉 …200g
- A
  - 水 …1 1/2カップ
  - 砂糖 … 大さじ3
  - 酒、みりん … 各大さじ2
  - しょうゆ … 大さじ5
- B
  - 米 …2カップ(340g)
  - 水 …480～520mL
    (無洗米の場合は水を1割増しにする)
- オーブン用クッキングペーパー
- アルミホイル

※肉じゃがを2人分作るときは、材料と水は半量にし、調味料は4人分と同量にします。

1. じゃがいもは、6～8つ切りにし、玉ねぎは6つのくし切りにする。牛肉は3～4cm幅に切る。
2. 耐熱容器に肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて **A** を加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。
3. 2を**庫内中央**に置く。**B** はごはん(129ページ)を参照して角皿にのせ、**上段**に入れる。
4. 加熱後、ごはんは全体を混ぜてフタをし、庫内で約10分蒸らす。

夕食セットのポイント

2人分(1段調理)	4人分(2段調理)
・角皿にのせて**下段**に入れます。	・おかずは**庫内中央**(フラットテーブル)に置きます。 ・ごはんは**角皿**にのせて上段に置きます。

●主食とおかずを組み合わせることで、食べきり量の夕食を一度に作ることができます。
●手動でするときは、4人分の場合、ウォーターオーブン・発酵(メニュー番号「38」)・2段予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)の220℃で**約1時間**加熱後、**とりけし**を押してすぐにウォーターオーブン・発酵(メニュー番号「38」)・2段予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)の170℃で**約15分**。(2人分の場合は1段の220℃で**約45分**)を目安に加熱してください。
●クックブック内で紹介している同一メニューと加熱方法などが異なりますが、仕上がりに支障はありません。

ごはん

材料(4人分)　1カップ＝200mL　mL=cc

- 米…2カップ
- 水…480～520mL
  (無洗米の場合は水を1割増しにする)

1 耐熱容器に洗った米と分量の水を入れ、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。(米を浸漬けする必要はありません。)

写真の耐熱容器は直径21cm・高さ9cmです。(容器の高さは、9cm以下のものをお使いください。)
※アルミホイルでフタをする場合は、すき間ができないようにきっちりかぶせます。

アルミブタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から5cm外をはさみで切る。

5cm

※炊きあがったごはんの底や表面の周囲にお焦げができることがあります。全体を混ぜて蒸らしてください。
※ごはんのみ1～2カップ炊くときは、121ページを参照してください。

どんぶりごはん(どんぶり1～2個までできます。)

材料(1人分・小さいどんぶり1個分)　1カップ＝200mL　mL=cc

- 米…1/2カップ(85g)
- 水…130～150mL

1 小さいどんぶりに洗った米と分量の水を入れ、アルミホイルで作ったフタをして、しっかり押さえる。(米を浸漬する必要はありません。)
2 組み合わせるおかずと共に角皿にのせ、**上段**に入れる。
3 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
(各写真のごはんは、盛りつけ後のものです。)

1人分ずつどんぶりで加熱する場合

2人分を1つの容器で加熱する場合
※水は米1/2カップにつき120～130mLにしてください。

市販の釜飯の素を使って、炊き込みごはんも炊けます。 上記の要領で、どんぶりに米と水を入れたあと、釜飯の素を1人分につき、約20gを加えて混ぜ、同じ要領で加熱します。

ごはん&肉豆腐

材料(4人分)　700kcal　塩分3.6g
1カップ＝200mL　mL=cc

- 牛薄切り肉(ひと口大に切る)…400g
- 焼き豆腐(6等分に切る)…1丁(300g)
- A
  - しょうゆ、みりん…各80mL
  - 砂糖…50g
  - 水…1/2カップ
- B
  - 米…2カップ(340g)
  - 水…480～520mL
    (無洗米の場合は水を1割増しにする)
- オーブン用クッキングペーパー
- アルミホイル

1 耐熱容器に肉と豆腐を入れる。**A**を混ぜ合わせて上からかけ、肉ができるだけ汁に漬かるようにし、豆腐も上下を返して汁をからめる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。
2 1を庫内中央に置く。(1～2人分の場合もアルミホイルでフタをします。) **B**はごはん(上記)を参照して角皿にのせ、**上段**に入れる。
3 **34 夕食セット** で**スタート**を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の∨(弱め)を押す。
4 加熱後、ごはんは全体を混ぜてフタをし、庫内で約10分蒸らす。

夕食セット操作

水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

※130～131ページのメニューは共通です。

夕食セット のメニュー番号 34 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「34-4人分」または「34-2人分」にします

→ スタート

炊き上げ 2人分 下段 角皿 4人分 角皿上段 おかずは庫内中央

目安時間 約1時間15分

ごはん&さばのみそ煮&なすのあえ物

材料(4人分)
683kcal　塩分4.1g　mL=cc　1カップ＝200mL

さばのみそ煮
- さば …4切れ(1切れ100g)
- 八丁みそ … 120g
- 熱湯 …240mL
- しょうが(せん切り) … 適量
- A
  - みりん … 大さじ5
  - 砂糖 … 大さじ4
  - 酒 … 大さじ3
- オーブン用クッキングペーパー
- アルミホイル

なすのあえ物
- なす …4本(1本100g)
- アルミホイル

ごはん
- B
  - 米 …2カップ(340g)
  - 水 …480～520mL（無洗米の場合は水を1割増しにする）
- アルミホイル

1 耐熱容器にさばを重ならないように並べる。熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせた**A**を上からかけて、しょうがを加え、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。

2 なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けてアルミホイルで包む。

3 1を**庫内中央**に置く。**B**はごはん（129ページ）を参照して角皿にのせ、2も横に置いて**上段**に入れる。

4 加熱後、ごはんは全体を混ぜてフタをし、庫内で約10分蒸らす。なすは、水につけて皮をむき、しょうがじょうゆであえる。

＊写真はトマトと青じそを加え、ドレッシングであえています。

ご注意 アルミホイルで包んだ食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

カレーライス

材料(4人分)
738kcal　塩分3.6g　mL=cc　1カップ＝200mL

- 市販のカレールー… 120g
- 熱湯 …4カップ
- しょうが、にんにく(各みじん切り。チューブ入りでも可) … 各適量
- バター…20g
- 牛薄切り肉 …300g(3～4cm幅に切り、塩、こしょうで下味つける)
- 玉ねぎ … 小2個(300g)
- にんじん … 1/2本(100g)
- じゃがいも …2個(300g)
- A
  - 米 …2カップ(340g)
  - 水 …480mL（無洗米の場合は水を1割増しにする）
- オーブン用クッキングペーパー
- アルミホイル

1 耐熱容器にカレールーを入れ、熱湯でよく溶いておく。

2 玉ねぎは薄切りに、にんじんとじゃがいもは1cm角に切る。

3 熱したフライパンにバターを溶かして、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒め、野菜も加える。玉ねぎがしんなりして、じゃがいもが半透明になるくらいまで5分ほど炒めたら、1の容器に入れてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。

4 3を**庫内中央**に置く。**A**はごはん（129ページ）を参照して角皿にのせ、**上段**に入れる。

5 加熱後、ごはんは全体を混ぜてフタをし、庫内で約10分蒸らす。

ハヤシライス

材料(4人分)

773kcal　塩分3.3g　mL=cc　1カップ＝200mL

- 市販のハヤシルー…120g
- 熱湯…2 1/2カップ
- サラダ油…大さじ2
- 牛薄切り肉(3～4cm幅に切る)…400g
- 玉ねぎ…小4個(600g)
- A
  - 米…2カップ(340g)
  - 水…480mL（無洗米の場合は水を1割増しにする）
- オーブン用クッキングペーパー
- アルミホイル

1 耐熱容器にハヤシルーを入れ、熱湯でよく溶いておく。玉ねぎは薄切りにする。

2 熱したフライパンにサラダ油を入れ、牛肉と玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら1の容器に入れて、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。

3 2を**庫内中央**に置く。A はごはん（129ページ）を参照して角皿にのせ、**上段**に入れる。

4 加熱後、ごはんは全体を混ぜてフタをし、庫内で約10分蒸らす。

ドライカレー&カレーピラフ

材料(4人分)

639kcal　塩分4.0g　mL=cc　1カップ＝200mL

ドライカレー

- 合びき肉…300g
- 玉ねぎ…2個(400g)
- にんじん…1本
- ピーマン…2個
- にんにく（チューブ入りでも可）…少々
- オーブン用クッキングペーパー
- A
  - 薄力粉…大さじ4
  - カレー粉…大さじ3
  - トマトケチャップ…大さじ3
  - ウスターソース…大さじ1 1/3
  - 固形ブイヨン(湯大さじ4で溶いておく)…2個
  - 塩…小さじ1/2
  - こしょう…少々
- アルミホイル

カレーピラフ

- B
  - 米…2カップ(340g)
  - ブイヨン(固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす)…500mL
  - カレー粉…小さじ2
  - バター（小さく切る）…20g
  - 塩、こしょう…各少々

1 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにくをみじん切りにし、合びき肉とともに耐熱容器に入れ、混ぜ合わせる。

2 A を混ぜ合わせ、1に加えてさらによく混ぜ合わせる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。

3 2を**庫内中央**に置く。B はごはん（129ページ）を参照して、混ぜ合わせて角皿にのせ、**上段**に入れる。

4 加熱後、ごはんは全体を混ぜてフタをし、庫内で約10分蒸らす。

おいしくて、
からだに
やさしい

“健康”セットメニュー

監修：高城 順子〈料理研究家〉
Junko Takagi
女子栄養短期大学卒。
和・洋・中の専門家に師事したのち、
料理教室の講師を経て、料理研究家に。
NHKの「今日の料理」をはじめ、
テレビや雑誌で幅広く活躍中。
おいしい健康食にも造詣が深く、
多方面から評価を得ている。

『正しい食生活』『適度な運動』『ストレスの回避』が予防と改善のポイントです。
このコーナーでは、大切なご家族の健康を正しい食事によってサポートするヘルシーなメニューを『主菜』と『副菜』のセットでご紹介いたします。

高城先生のヘルシーアドバイス

生活習慣病の代表選手『高脂血症』と『高血圧』

高脂血症

高脂血症とは、血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪などが正常より多い状態。動脈硬化の原因になるため、日常の食事で予防を心がけましょう。

食事のワンポイント

●カロリーオーバーに気をつけましょう。

エネルギーのとりすぎは、肥満の原因になり、肥満は動脈硬化の引き金になります。ヘルシオの脱油効果が気になるカロリーを抑えます。

●コレステロールの多い食品はひかえめに。

コレステロールは、体内で大切な働きをしますが、とりすぎると動脈硬化につながります。

コレステロールの多い食品例
鶏卵、魚卵（たらこ、いくらなど）、レバー、ステーキ肉など。

●不飽和脂肪酸が多く含まれる植物性の油や魚をとりましょう。

動物性の脂は、コレステロールを増やします。

●食物せんいをたっぷりとりましょう。

食物せんいは、善玉コレステロールを増やす働きがあり、またコレステロール自体を体外に排泄します。野菜、いも、きのこ、海藻などを多くとりましょう。ヘルシオを使っておいしい野菜メニューを日々の献立にたっぷり取り入れましょう。

MINIコラム

最近では、子供にも高脂血症が増えており、動物性脂肪のとりすぎ、飽和脂肪酸の多いチョコレートやアイスクリームなどの食べすぎ、清涼飲料水の飲みすぎなどが原因で、こういう食品を多くとっていると子供でも動脈硬化が進みます。

高血圧

高血圧の症状が続くと血管に負担がかかり、血管が硬くなったり傷つきやすくなったりします。その結果、動脈硬化がおこり心筋梗塞や脳梗塞などの原因になります。

食事のポイント

●塩分をひかえましょう。

ヘルシオが、干ものやベーコンの自然な減塩効果のお役に立ちます。また、お料理を作るときや食べるときに少し工夫することで、塩分が減らせます。

〈塩分をひかえる工夫〉

★新鮮な材料を使う
持ち味を生かして薄味で食べましょう。また、うま味のあるだしを上手に使いましょう。

★酸味、香辛料、香味野菜などを利用しましょう。
酸味（レモン、ゆずなど）や、香辛料（からし、カレー粉、しょうがなど）、香味野菜（しその葉、パセリ、セロリなど）で味に変化をつけます。

★食べ方、食べ物を意識しましょう
麺類は、汁を残しても塩分が多いので、食べる回数を減らしましょう。また、加工食品（ハム、ソーセージ、たらこ、塩辛など）や佃煮、漬物などもひかえましょう。

●栄養バランスのよい食事をしましょう。

主食＋主菜（肉・魚・豆腐・卵）＋野菜料理を毎食とるのが理想です。特に、野菜には、血圧を下げる効果があります。

毎日の食事に野菜をたっぷり取り入れましょう

生活習慣病の予防や健康づくりのためのバランスのよい食生活を目指し、野菜を１日350g食べることをおすすめします。ヘルシオの**『野菜たっぷりセット』**なら、“**１食で1人200g以上の野菜がとれるメニュー**”「主菜」と「副菜」のセットで同時に作れます。野菜本来のおいしさと甘みが感じられ、無理なくおいしく野菜が食べられます。

低カロリーセット

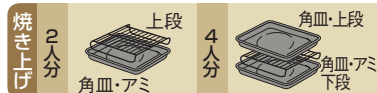
ポイント

- **2人分（1段調理）**は角皿に調理網をのせて加熱するときはアルミホイルは敷かずに食品を置いて**上段**に入れます。

※肉を手前に、野菜は奥側にのせます。

- **4人分（2段調理）**で角皿に調理網をのせて加熱するときは、必ず**下段**に入れてください。
- 手動でするときは、**3～4人分の場合、ウォーターグリル**（メニュー番号「40」）・**「予熱なし**（表示部の〔予熱有〕が消灯）**」**で**約30分**（2人分の場合は**約27分**）を目安に加熱してください。

※ささ身の梅肉焼き＆なすのあえ物は**約6分**減らします。

※133～135ページのメニュー共通です。

焼き上げ　2人分　4人分

低カロリーセットの操作

水タンクに水を入れます。 水位ライン1以上

低カロリーセット のメニュー番号 **29** で分量を合わせる

※回転つまみを回して「**29-4人分**」または「**29-2人分**」にします

→ **スタート**

カロリーダウン

鶏のごまだれ焼き&和風焼き野菜

材料（4人分）　511kcal　塩分1.3g

- 鶏もも肉…2枚（1枚250g）
- A
  - 練りごま（白）…大さじ4
  - しょうゆ…大さじ2
  - みりん、砂糖…各小さじ2
- れんこん…160g
- 里いも…160g
- たけのこの水煮…160g
- オクラ…8本
- B
  - しょうゆ、酒…各大さじ2
  - みりん、いりごま（白）…各小さじ2
  - サラダ油…小さじ1

アルミホイル

目安時間　約30分

1. 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
2. ビニール袋に **A** を入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
3. れんこんと里いもは、皮をむき1㎝厚さの輪切りにし、たけのこは12等分に切る。
4. 別のビニール袋に **B** を入れて混ぜ、3を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
5. 角皿に調理網をのせ、2の鶏肉の皮を上にして中央にのせ、**下段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、3の野菜とオクラを並べ、**上段**に入れる。（野菜の漬けだれは残しておく）

6. 加熱後、肉はそぎ切りにして野菜とともに皿に盛りつける。
7. 残しておいた5のたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに**庫内中央**に置き（角皿は入れません）、**レンジ**（メニュー番号「35」）・**1000W**で約**30秒**加熱する。
8. 加熱後、肉と野菜にかける。

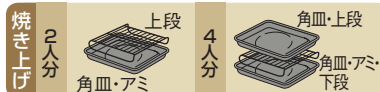
低カロリーセットの操作

水タンクに水を入れます。 水位ライン1以上

低カロリーセット のメニュー番号 29 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「29-4人分」または「29-2人分」にします

→ スタート

※134～135ページのメニュー共通です。

目安時間 約30分

カロリーダウン

鶏の南蛮漬け&カラフル焼き野菜

材料(4人分) 434kcal 塩分1.3g

- ●鶏もも肉 …2枚(1枚250g)
- A
  - ●しょうゆ … 大さじ1
  - ●酒 … 大さじ1
- ●さつまいも …200g
- ●玉ねぎ …1個(200g)
- ●アスパラガス …4本
- ●りんご … 1/2個
- B
  - ●酢 … 2/3カップ
  - ●砂糖 … 大さじ2
  - ●しょうゆ … 大さじ1
  - ●塩 … 小さじ1
  - ●黒こしょう … 少々
  - ●赤とうがらし(輪切り) …2本

アルミホイル

❶ 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

❷ ビニール袋に A を入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

❸ さつまいもは皮つきのまま1㎝角の棒状、玉ねぎは12等分のくし切りにする。アスパラガスは固い部分は切り落とし、アルミホイルで包む。りんごはさつまいもと同じように切り、塩水につけておく。B は混ぜ合わせておく。

❹ 角皿に調理網をのせ、1 の鶏肉の皮を上にしてのせ、**下段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、3 のりんご以外の野菜を並べ、**上段**に入れる。

❺ 加熱後、肉はそぎ切りにして、さつまいも、玉ねぎ、3等分に切ったアスパラガス、りんごをともに、熱いうちに B に漬けこむ。

目安時間 約30分

29 低カロリーセット を使って

鶏のごま焼き&ごぼうの土佐煮

材料(4人分) 277kcal 塩分1.4g mL=cc

- ●鶏もも肉(皮なし) …2枚(1枚250g)
- A
  - ●酒 … 大さじ2
  - ●にんにく(すりおろす) … 大さじ1
- ●白ごま、黒ごま … 各大さじ1
- ●白ねぎ …1本
- ●みつ葉 … 適量
- B
  - ●黒酢 … 大さじ4
  - ●しょうゆ … 大さじ2
  - ●ごま油 … 大さじ1
  - ●砂糖 … 小さじ2
  - ●しょうが(すりおろす) … 小さじ1
- ●ごぼう …200g
- C
  - ●だし汁 … 100mL
  - ●しょうゆ、みりん … 各小さじ2
- ●かつおぶし …4袋(12g)
- ●七味とうがらし … 適量

❶ 鶏肉は、フォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

❷ ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

❸ ごぼうは5㎜幅の斜め切りにして底の平らな耐熱容器に入れ、ラップをして**庫内中央**に置き(角皿は入れません)、**レンジ1000W** で**約2分**加熱する。

❹ 加熱後、C を加えて角皿にのせ、**上段**に入れる。

❺ もう1枚の角皿に調理網をのせ、汁気をきった 2 の鶏肉を並べて白ごまと黒ごまを合わせたものを上面にふり、**下段**に入れる。

❻ 加熱後、鶏肉は食べやすい大きさに切って皿に盛り、混ぜ合わせた B をかけ、薄切りにした白ねぎと小切りの三つ葉を散らす。ごぼうはかつおぶしと七味とうがらしをふって混ぜ合わせる。

カロリーダウン

鶏の焼きびたし&焼き野菜

目安時間 約30分

材料(4人分)　359kcal　塩分1.5g　mL=cc

- 鶏もも肉…2枚(1枚250g)
- A
  - しょうゆ…大さじ2
  - みりん…大さじ1
  - 土しょうが…2かけ
- 生しいたけ…8枚
- なす…2本(200g)
- 白ねぎ…1本
- ししとう…8本
- B
  - しょうゆ…大さじ1 1/3
  - みりん、砂糖…各大さじ1
  - ごま油…小さじ1
  - ゆずの絞り汁…適量
  - だし汁…50mL

アルミホイル

1. 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
2. ビニール袋に A を入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
3. しいたけは石づきを取り、なすは1㎝厚さの輪切り、白ねぎは4㎝長さに切る。ししとうは縦に切り込みを入れてアルミホイルで包む。B は混ぜ合わせておく。
4. 角皿に調理網をのせ、2の鶏肉の皮を上にしてのせ、**下段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、3の野菜を並べて**上段**に入れる。
5. 加熱後、肉はそぎ切りにして、野菜とともに熱いうちに B に漬けこむ。

---

29 低カロリーセット を使って

ささ身の梅肉焼き&なすのあえ物

目安時間 約24分

材料(4人分)　290kcal　塩分2.0g　mL=cc

- ささ身…8本(400g)
- A
  - 酒…大さじ2
  - しょうゆ…小さじ2
  - 梅肉…40g
- 青じそ(せん切り・飾り用)…10枚
- なす…2本(200g)
- 厚揚げ…180g
- しょうゆ…適量
- B
  - みりん…大さじ2
  - しょうゆ…大さじ1
  - 酢…小さじ4
  - 白ねぎ(みじん切り)…大さじ1
  - 砂糖…小さじ2
  - にんにく(みじん切り)、土しょうが(みじん切り)…各小さじ2
  - ごま油…小さじ2/3
  - 豆板醤(トウバンジャン)…少々

アルミホイル

1. ビニール袋に A を入れて混ぜ、筋を取ったささ身を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
2. なすは皮をつけたまま、縦半分に切ったあと、半分の長さに切る。厚揚げは厚みを半分に切り、表面にしょうゆをぬる。
3. 角皿に調理網をのせ、1のささ身をのせて**下段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、なす、厚揚げを並べて**上段**に入れる。
4. 29 低カロリーセット で**スタート**を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の﹀(弱め)を押す。
5. 加熱後、ささ身は食べやすく切り、飾り用の青じそを上に盛る。なすと厚揚げも食べやすく切り、混ぜ合わせた B をかける。

※写真は、なすの上に糸とうがらしをのせています。

減塩セット

※136ページのメニュー共通です。

ポイント

- **2人分（1段調理）**は角皿に調理網をのせて加熱するときはアルミホイルは敷かずに食品を置いて**上段**に入れます。
- **4人分（2段調理）**で角皿に調理網をのせて加熱するときは、必ず**上段**に入れてください。
- 手動でするときは、**4人分の場合、ウォーターグリル**（メニュー番号「40」）・**「予熱なし**（表示部の〔予熱有〕が消灯）**」で25～26分**（2人分の場合は**21～22分**）を目安に加熱してください。

減塩セットの操作

水タンクに水を入れます。 水位ライン1以上

減塩セット のメニュー番号 30 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「30-4人分」または「30-2人分」にします

→ スタート

減　塩

さけのマリネ&なすのチーズ焼き

材料（4人分）　286kcal　塩分1.6g

- 甘塩ざけ …4切れ（1切れ80g）
- 玉ねぎ … 1/2個（100g）
- A
  - にんじん（細切り）…60g
  - ピーマン（細切り）…2個
  - 酢 … 大さじ6
  - オリーブオイル、砂糖 … 各大さじ2
  - にんにく（すりおろす）… 少々
  - こしょう … 少々
- なす …2本（200g）
- プチトマト …8個
- ピザ用チーズ …30g
- かつおぶし …1パック（3g）
- しょうゆ … 小さじ2

アルミホイル

❶ 甘塩ざけは骨を抜く。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。

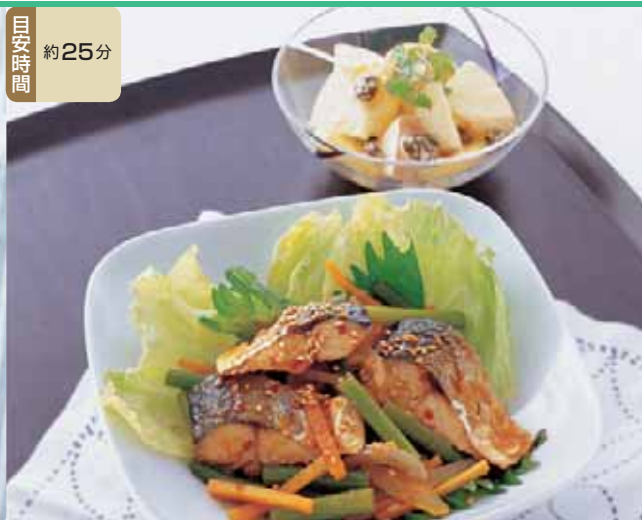
❷ ボールに **A** を入れ、水気をきった 1 の玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。

❸ プチトマトは薄切りにする。

❹ なすは縦半分に切り、安定するように裏側も平らに少し切る。半分に切った面を上にしてかつおぶしとしょうゆを混ぜ合わせたものをぬり広げ、3 をのせてピザ用チーズをかける。

❺ 角皿に調理網をのせ、1 のさけを並べて**上段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4 のなすを並べて**下段**に入れる。

❻ 加熱後、さけに 2 をかける。

※写真は、赤こしょうを散らしています。

減　塩

さばのピリ辛あえ&りんごのサラダ

材料（4人分）　365kcal　塩分1.8g

- 塩さば …4切れ（1切れ80g）
- にんにくの芽 … 160g
- にんじん …80g
- 玉ねぎ … 1/2個（100g）
- 白ごま … 適量
- A
  - しょうゆ、酢 … 各大さじ1
  - 砂糖、ごま油、しょうが（すりおろす）… 各小さじ2
  - 豆板醤（トウバンジャン）… 適量
- 大根 … 150g
- りんご … 1/2個
- レーズン … 大さじ4
- B
  - マヨネーズ … 大さじ2
  - 酢 … 小さじ2
  - 練りからし … 小さじ1

アルミホイル

❶ 塩さばは、3等分のそぎ切りにする。

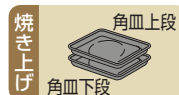
❷ にんにくの芽は4cm長さに切り、にんじんは4cm長さの細切りに、玉ねぎは薄切りにして一緒にアルミホイルで包む。（包みにくい場合は2つに分けてもよい）

❸ 大根は5mm厚さのいちょう切り、りんごは1cm厚さのいちょう切りにする。レーズンはぬるま湯でもどしておく。

❹ 角皿に調理網をのせて、1 を並べ**上段**に入れる。もう1枚の角皿の片側に 2 をのせ、片側にアルミホイルを敷いて 3 の大根をのせ、**下段**に入れる。

❺ 加熱後、さばが熱いうちに **A** とアルミホイルに包んだ野菜とあえ、白ごまをふる。じゃがいもは食べやすい大きさに切り、大根、**B** とりんご、水気をきったレーズンであえる。

手動で、こんな塩分控えめメニューもセットで作れます。

※137ページのメニュー共通です。

水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

温野菜のグラタン&なすのマリネ

材料(4人分)　175kcal　塩分1.3g

- れんこん … 160g
- かぼちゃ… 160g
- アスパラガス … 6本
- こしょう … 少々
- A
  - 豆乳 … 1カップ
  - 卵 …M2個
  - 塩 … 小さじ2/3
- パン粉 … 大さじ2

- なす…2本(200g)
- ピーマン…1個
- 玉ねぎ…1/4個(50g)
- B
  - 酢…大さじ4
  - はちみつ…小さじ4
  - オリーブオイル…小さじ2
  - 塩、こしょう…各少々
  - 七味とうがらし…適量

1. れんこん、かぼちゃは5mm厚さに切り、アスパラガスは1cm厚さの斜め切りにする。
2. グラタン皿4皿に1を形よく並べ、こしょうをふって混ぜ合わせたAを等分にかける。その上にパン粉をかけて角皿にのせ、**上段**に入れる。
3. なすは竹串で数カ所穴をあけ、もう1枚の角皿に並べて**下段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「2段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる → 手動決定 → 温度 250℃ → 30～35分 → スタート

4. ピーマン、玉ねぎはみじん切りにして、Bと混ぜ合わせておく。
5. 加熱後、なすを水に取って皮をむき、食べやすい大きさに切って4をかける。

しいたけの肉詰め&春菊の煮びたし

材料(4人分)　228kcal　塩分1.2g

- 生しいたけ … 12枚
- 豚ひき肉 … 240g
- もめん豆腐 … 100g
- 大根 … 400g
- 青ねぎ、一味とうがらし、ポン酢しょうゆ … 各適量
- A
  - 片栗粉、酒 … 各小さじ4
  - しょうが汁 … 適量
  - 塩 … 少々

- わかめ … 60g
- 春菊 … 200g
- えのきだけ … 1パック(100g)
- B
  - しょうゆ … 小さじ4
  - みりん、酒 … 各小さじ2
  - だし汁 … 1カップ

アルミホイル

1. 生しいたけは石づきを取り、石づきのきれいな部分は細かく切っておく。もめん豆腐は水切りをしてつぶしておく。
2. わかめは熱湯にくぐらせ食べやすい大きさに切る。春菊は5cm幅に切り、えのきだけは半分の長さに切る。
3. 耐熱容器に2とBを入れ、アルミホイルでフタをし、角皿にのせて**上段**に入れる。
4. 豚ひき肉、1の豆腐と石づき、Aをボールに入れて混ぜ合わせ、12等分に分けてしいたけのかさの内側に詰める。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて肉詰めを並べ、**下段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「2段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる → 手動決定 → 温度 250℃ → 28～30分 → スタート

5. 加熱後、肉詰めにおろした大根、小口切りにした青ねぎ、一味とうがらし、ポン酢しょうゆをかける。

※煮びたしにおろししょうがを添えてもよいでしょう。

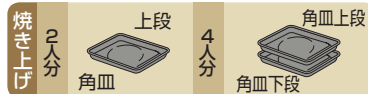
野菜たっぷりセット

※138 ～ 139ページのメニュー共通です。

ポイント

- **2人分（1段調理）**は角皿に食品を置いて**上段**に入れます。
- **4人分（2段調理）**は肉や魚のメニューを**下段**に入れます。
- 手動でするときは、**4人分の場合、ウォーターオーブン・発酵**（メニュー番号「38」）・**「2段」「予熱なし**（表示部の〔予熱有〕が消灯）**」の250℃で約30分**（2人分の場合は**約28分**）を目安に加熱してください。

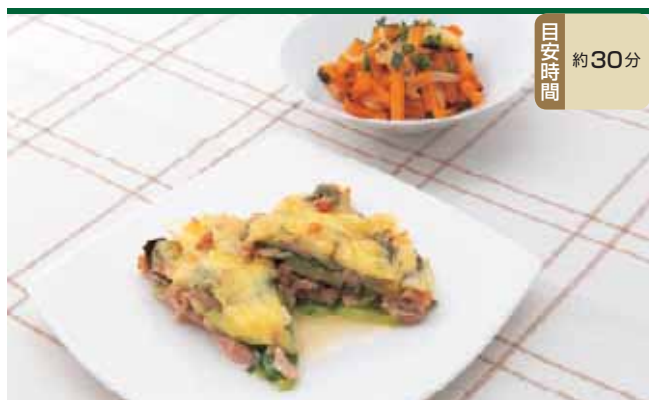
※鶏のきのこ焼き＆根菜の和風マリネ、ベジバーグ＆野菜チーズ焼きは**約3分**増やします。

（2人分）
角皿・上段

野菜たっぷりセットの操作

水タンクに水を入れます。 水位ライン1以上

野菜たっぷりセット のメニュー番号 **31** で分量を合わせる

※回転つまみを回して「**31-4人分**」または「**31-2人分**」にします

→ **スタート**

チンゲン菜のみそグラタン＆かぼちゃのサラダ

材料（4人分）　381kcal　塩分2.0g

- チンゲン菜 …3株（300g）
- 塩 … 小さじ1/2
- 豚肉（しょうが焼き用） …300g
- A
  - みそ …40g
  - みりん … 大さじ2
  - 土しょうが（すりおろす） … 小さじ1
- ピザ用チーズ …60g
- かぼちゃ…400g
- 玉ねぎ … $^1/_2$個（100g）
- B
  - フレンチドレッシング（市販品） … 大さじ3
  - 塩、こしょう … 各少々
- パセリ（みじん切り） … 適量

❶ チンゲン菜は5㎝幅に切って、塩をふり、軽くもんで水気をしぼる。

❷ 豚肉は4㎝幅に切り、**A** と混ぜ合わせる。

❸ 底の平らな耐熱容器にチンゲン菜と豚肉を交互に重ねる。その上にピザ用チーズをかけ、角皿にのせる。

❹ かぼちゃはところどころ皮をむき、7～8㎜角の拍子木切りにする。玉ねぎは薄切りにする。

❺ 別の底の平らな耐熱容器に**4**と **B** を入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。

❻ **5**を**上段**に入れ、**3**を**下段**に入れる。

❼ 加熱後、「かぼちゃのサラダ」にパセリをふる。

さけとトマトのレモン焼き＆さつまいものチーズ焼き

材料（4人分）　316kcal　塩分2.3g

- 生ざけ …200g
- 塩、こしょう … 各少々
- 玉ねぎ（薄切り） …1 $^1/_2$（300g）
- トマト（半月切り）… 大2個（400g）
- ピーマン（輪切り） …100g
- レモン（輪切り） …1個
- にんにく …2かけ
- A
  - 白ワイン … 大さじ2
  - 顆粒コンソメ … 大さじ1 $^1/_3$
  - オリーブオイル … 大さじ1
- 乾燥バジル … 適量
- さつまいも …1本（250g）
- 塩、こしょう … 各少々
- ピザ用チーズ …60g
- 牛乳 … 大さじ4

❶ さけはひと口大に切り、塩、こしょうをふっておく。

❷ 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、その上にさけとピーマン、トマトを並べ、レモンをまんべんなくのせる。軽くつぶしたにんにくをのせ、**A** をかけ、バジルをふって角皿にのせる。

❸ 別の底の平らな耐熱容器に1㎝厚さの輪切りにしたさつまいもを並べて塩、こしょうをふり、牛乳をかけ、ピザ用チーズを散らして、もう1枚の角皿にのせる。

❹ **3**を**上段**に入れ、**2**を**下段**に入れる。

※「さけとトマトのレモン焼き」にブラックオリーブ、ディルなどを添えてもよいでしょう。

鶏のきのこ焼き&根菜の和風マリネ

材料(4人分)　287kcal　塩分1.6g　mL=cc

- 鶏もも肉(皮なし)…2枚(500g)
- 塩、こしょう … 各少々
- きのこ(しめじ、生しいたけ)
  … 合わせて200g
- A
  - グリンピースまたは冷凍枝豆のむき身 …30g
  - 片栗粉 … 大さじ2
  - しょうゆ … 大さじ1
  - こしょう … 少々
- アルミホイル

- れんこん … 150g
- 里いも …5個(200g)
- だいこん …200g
- かぼちゃ… 150g
- ごぼう … 100g
- B
  - サラダ油 … 大さじ1
  - 塩、こしょう … 各少々
- C
  - 酢 …50mL
  - 水 … 大さじ2
  - 砂糖 … 大さじ $1/2$
  - 薄口しょうゆ … 小さじ1 $1/2$
  - 塩 … 小さじ $1/3$
- 貝割れ菜 … 適量

目安時間　約33分

❶ 鶏もも肉は身の厚い部分を切り開き、塩、こしょうをふって1枚を6等分に切る。

❷ きのこは7～8㎜角の粗みじん切りにする。

❸ ボールに2とAを加えて混ぜる。

❹ 野菜を小さめの乱切りにし、別のボールに入れてBとからめる。

❺ 角皿にアルミホイルを敷き、1をくっつけて並べ、上に3を平たくのせる。

❻ もう1枚の角皿もアルミホイルを敷き、4を平らにのせる。

❼ 6を**上段**に入れ、5を**下段**に入れる。

❽ **31 野菜たっぷりセット**で**スタート**を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の**︿(強め)**を押す。

❾ 加熱後、合わせたCに根菜を漬け、貝割れ菜を添える。

ベジバーグ&野菜のチーズ風味焼き

材料(4人分)　434kcal　塩分2.2g

- 玉ねぎ(みじん切り) …1個(200g)
- 薄力粉 … 大さじ3
- パン粉 …30g
- 牛乳 … 大さじ3
- 合びき肉 …300g
- 塩 … 小さじ $1/2$
- A
  - スイートコーン(缶詰・ホール) …80g
  - 卵 …M 1個
  - こしょう … 少々
- トマト(1.5㎝角に切って、種を取る) … 大1個(200g)

- 大根 …250g
- かぼちゃ…200g
- ピーマン … 100g
- B
  - オリーブオイル … 大さじ4
  - 粉チーズ … 大さじ2
  - 塩 … 小さじ1
  - こしょう … 少々
  - にんにく(すりおろす) … 適量

オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

目安時間　約33分

❶ 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをして**庫内中央**に置き、(角皿は入れません)**レンジ1000W**で**約2分30秒**加熱する。

❷ 加熱後、薄力粉を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取っておく。パン粉は牛乳でしめらせておく。

❸ 大根、かぼちゃは小さい乱切りにし、ピーマンはひと口大の乱切りにする。

❹ ビニール袋にBと3を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら15分以上漬けこむ。

❺ ボールに合びき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜ、2とAを加えてさらに混ぜる。

❻ 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、5を20×24㎝の平らな形になるようにのばす。その上にトマトを全面に押し付けるようにのせ、**下段**に入れる。

❼ もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて4を並べ、**上段**に入れる。

※2人分(1段調理)のときは、ベジバーグの焼き汁が入らないようにアルミホイルのふちをたてて、4を並べます。

❽ **31 野菜たっぷりセット**で**スタート**を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の**︿(強め)**を押す。

❾ 加熱後、ベジバーグを適当な大きさに切り分ける。

※バジルを飾ってもよいでしょう。

お菓子・パン

手作りならではの工夫で楽しく。

型抜きクッキー

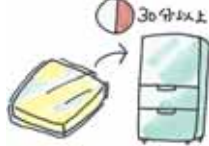
材料(約84個・2段分)
161kcal (5個) 塩分0g

クッキー生地
- バター (柔らかくしたもの)……… 140g
- 砂糖…………………………… 120g
- 卵……………………………… M 1個
- バニラエッセンス……………… 少々
- 薄力粉…………………………… 300g

1 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。

2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

3 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

4 ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。

5 2枚の角皿に薄くバターをぬっておく。

6 ラップとラップの間に4の生地をはさみ、めん棒で5㎜厚さにのばす。

ポイント…めん棒の両側に5㎜厚さのもの(割りばしなど)をおくときれいにのばせます。

7 好みの型で抜く。

※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

ポイント…抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

8 角皿に間隔をあけて等分に並べる。

9 予熱する。
(付属品・食品は入れません)

オーブン のメニュー番号 37 で「2段」「予熱あり(表示部の〔予熱有〕点灯)」に合わせる

予熱が完了すれば、8を**上段**と**下段**に入れ、回転つまみで15~16分に合わせてスタートを押す。加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

※1段で焼く場合は、**上段**に入れて**12~13分**

アドバイス…アイシング(粉砂糖20g、レモン汁小さじ1弱を混ぜ合わせたもの)で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

手作りのラッピングでハートフルなプレゼントに

おからクッキー

材料（約80個・2段分）
129kcal（5個）　塩分0g

おから	140g
バター（柔らかくしたもの）	140g
砂糖	70g
薄力粉	140g
ベーキングパウダー	小さじ1
黒ごま	大さじ1
オーブン用クッキングペーパー	

1 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、おからをのせる。ラップで押して平らにのばし、そぼろ状にフォークでほぐしておく。

2 1を上段に入れる。

グリルのメニュー番号39で「予熱なし（表示部の〔予熱有〕消灯）」に合わせる

→手動決定→約18分→スタート

3 バターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜ、おからを加えてさらによく混ぜる。

4 薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、黒ごまも加えてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

5 4の生地を3㎝角の長さ24㎝の棒状（2本）にととのえ、ラップに包み、冷蔵室で1時間以上ねかせる。

6 ラップを取って厚さ6㎜に切り、薄くバターをぬった2枚の角皿に並べる。

オーブンのメニュー番号37で「2段」「予熱あり（表示部の〔予熱有〕点灯）」に合わせる

→手動決定→温度180℃→スタート

予熱が完了すれば、回転つまみで15～16分に合わせてスタートを押す。

※1段で焼く場合は、上段に入れて12～13分

アイスボックスクッキー

材料（約80個・2段分）
152kcal（5個）　塩分0g

クッキー生地

バター（柔らかくしたもの）	140g
砂糖	90g
卵	M1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉ⓐ	130g
薄力粉ⓑ	110g
ココア	25g

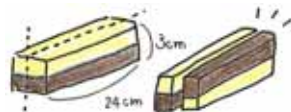
1 型抜きクッキー（140ページ）の1～2と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉ⓐを加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉ⓑとココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。

2 好みの形にし、3㎝角（または直径3㎝程度）の長さ24㎝の棒状（2本）にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やし固める。ラップを取って6㎜厚さに切り、薄くバター（分量外）をぬった2枚の角皿に並べる。

オーブンのメニュー番号37で「2段」「予熱あり（表示部の〔予熱有〕点灯）」に合わせる

→手動決定→温度180℃→スタート

予熱が完了すれば、回転つまみで17～18分に合わせてスタートを押す。

※1段で焼く場合は、上段に入れて14～15分

お菓子作りのコツとポイント

●**準備はきちんと**
・最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。

●**生地は間隔をあけて並べて**
・加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。

●**生地の大きさ・分量をそろえて**
・クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。

●**バターの有塩・無塩は、お好みで**

●**薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって**
・かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

●**ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを**
・卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

スポンジケーキ

材料（直径18㎝の金属製丸型1個分）
323kcal（1/8切れ） 塩分0.1g mL=cc

スポンジケーキ
- 薄力粉……90g
- 卵……M3個
- 砂糖……90g
- バニラエッセンス……少々
- バター……15g
- 牛乳……大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム……300mL
- 砂糖……大さじ3
- バニラエッセンス、ブランデー……各少々

仕上げ用フルーツ（いちご、キーウィ、缶詰のフルーツなどお好みで）……適量
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
■自動メニューの 9 スポンジケーキ で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

2 丸型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

3 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
ポイント…卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。

4 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい（マヨネーズ状）まで泡立てる。

5 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

6 5に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。
ポイント…混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

7 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジのメニュー番号35に合わせる → 手動決定 → 200W → 手動決定 → 約1分 → スタート

8 加熱後、ヘラをつたわせて6に加え、手早く混ぜ合わせる。
ポイント…溶かしバターは、人肌より少し熱めの50～60℃のものが早く生地に混ざります。

9 予熱する。（付属品・食品は入れません）

スポンジケーキ のメニュー番号 9 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「**9-1段**」にします
→ スタート

10 2の型に8を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。
ポイント…高い位置から流し入れると泡が均一になります。

11 予熱が完了すれば、角皿の中央に10をのせ、**上段**に入れる。スタートを押す。

手動でするときは：オーブン（メニュー番号「37」）・1段予熱あり（表示部の〔予熱有〕が点灯）の160℃で約35分

竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

12 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20～30㎝高さから1回落とす。（中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。）底を上にして型から出し、網にのせて冷ます。

13 ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。

● **タラリとさせたいとき**
泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが五分立て。

● **スポンジケーキにぬるとき**
もう少し泡立て、筋がつくくらいが七分立て。

● **絞り出し袋に入れて絞るとき**
さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。

ポイント…泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

14 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

共立て法について

全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。卵白だけよりも泡立ちにくいため、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかけるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけて。（共立て法で焼くと、色が濃いめに仕上がる傾向があります。）

■直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
■直径15cm、21cmは必ず**仕上がりキー**を使います。
スポンジケーキのメニュー番号9に合わせ、加熱スタート後、約30秒以内に押します。

直径21cm…︿(強め)　直径15cm…﹀(弱め)

■分量は下表を参照ください。

材料＼直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動でするときは オーブン・1段予熱あり（表示部に〔予熱有〕が点灯）・160℃	約30分	約35分	約40分

チェック!!

状態	断面	原因
ふくらみがよく、キメも細かくととのっていて形もよい。		
固く、キメがつまっていてふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
キメが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

予熱	焼き上げ	目安時間
付属品は入れません（予熱目安時間約5分）	角皿上段・角皿下段	約45分

2段ケーキ

※上記の材料表の分量で「15cmと21cm（2段ケーキとしてバランスのよい組み合わせ）」、「18cmと18cm（一般的な18cmを2個焼くとき）」の組み合わせが自動で焼けます。
※仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。

323kcal（1/16切れ）　塩分0.1g

1 スポンジケーキ（142ページ）の**1**～**8**と同じようにして、15cmと21cmの金属製の丸型2個分のスポンジケーキ生地（材料は上記の材料表参照）を一度に作る。

2 予熱する。（付属品・食品は入れません）

スポンジケーキ のメニュー番号 **9** で分量を合わせる → **スタート**
※回転つまみを回して「**9-2段**」にします

3 型に生地を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。

4 予熱が完了すれば2枚の角皿の中央に型をのせ、**上段**と**下段**に入れる。（15cm型は、下段に入れる。）**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン（メニュー番号「37」）・2段予熱あり（表示部の〔予熱有〕が点灯）の160℃で約45分

予熱	焼き上げ	目安時間
付属品は入れません（予熱目安時間約5分）	上段・角皿	約35分

チョコレートケーキ

（直径18cmの金属製丸型1個分）

316kcal（1/8切れ）　塩分0.1g

1 スポンジケーキ（142ページ）の**1**～**12**と同じようにして焼き上げる。ただし、薄力粉70gにココア20gを加えていっしょにふるって使う。

2 生クリーム300mLに、砂糖大さじ**3**とココア大さじ**4**（同量の湯で溶く）を加え、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームで飾る。

季節のくだものを散りばめて。

ロールケーキ

材料（1本分）

191kcal（1/8切れ） 塩分0.1g mL=cc

スポンジケーキ生地
- 薄力粉……80g
- 卵……M 4個
- 砂糖……80g
- バニラエッセンス……少々
- 牛乳……大さじ1 1/2

ホイップクリーム
- 生クリーム……90mL
- 砂糖……大さじ1
- バニラエッセンス、ブランデー……各少々

黄桃やキーウィなどお好みのフルーツ……適量
オーブン用クッキングペーパー

1 角皿の内側に薄くバターをぬって（分量外）オーブン用クッキングペーパーを敷く。

2 スポンジケーキ（142ページ）の**3**～**4**と同じようにして卵を泡立てる。

3 予熱する。（付属品・食品は入れません）

オーブンのメニュー番号37で「1段」「予熱あり（表示部の〔予熱有〕点灯）」に合わせる

→手動決定→170℃→スタート

4 スポンジケーキの**5**～**6**と同じようにする。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。また、粉合わせの際は、ヘラを大きく動かしてサックリと混

ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。

※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合いが少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

5 **1**の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

6 予熱が完了すれば、**5**の下に角皿をもう1枚重ね、**上段**に入れ、回転つまみで**約20分**に合わせて**スタート**を押す。

ポイント…角皿を2枚重ねることによって底に焼き色がつきにくく、巻いたときに白くきれいにできます。また、柔らかく仕上げることができます。

7 加熱後、角皿から取り出し、オーブン用クッキングペーパーをつけたまま粗熱を取る。

8 ホイップクリームの作り方（142ページの**13**）と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

9 ケーキを裏返してオーブン用クッキングペーパーをはがし、再度裏返してオーブン用クッキングペーパーにのせ、表面にクリームをぬって巻く。

※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。

※巻き終わりになる方の生地の端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

10 巻き終われば、オーブン用クッキングペーパーで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵室で約30分おき、なじませる。

※2本分を焼くときは、手動の**オーブン（メニュー番号「37」）・2段予熱あり**の**170℃**で予熱後、角皿を**上段と下段**に入れ、**約23分**を目安に加熱してください。この加熱の場合は、底にも焼き色がつきます。

バリエーション

●焼き上げは「ロールケーキ」と同じ要領です。

ココアロール

薄力粉80gにココア20gを合わせてふるう。

抹茶ロール

薄力粉80gに抹茶大さじ1を合わせてふるう。

フワフワしっとりのシフォンは、
柔らかさが心地よいケーキです。

シフォンケーキ

材料（直径20㎝のアルミ製シフォンケーキ型1個分）
207kcal（1/10切れ） 塩分0.1g
mL=cc

卵白	M 6個分
砂糖	120g
卵黄	M 5個
牛乳	100mL
サラダ油	80mL
薄力粉	120g

＊フッ素加工の型はうまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。

1 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。

2 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。

3 2に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。

4 3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

5 予熱する。
（付属品・食品は入れません）

オーブン のメニュー番号 37 で「1段」「予熱あり（表示部の〔予熱有〕点灯）」に合わせる

→ 手動決定 → 170℃ → スタート

6 4に1の1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの1を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。

7 何もぬっていない型に6を流し入れ、20～30回トントンとたたいて空気抜きをする。

8 予熱が完了すれば、角皿の中央に7をのせ、**下段**に入れ入れ、回転つまみで約40分に合わせてスタートを押す。

9 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

アドバイス…好みでホイップクリームを添えてもよいでしょう。

バリエーション

●焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

マーブル
インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、6のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。

紅　茶
ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳とともに加える。

ココア
薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。

抹　茶
薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。

マドレーヌ

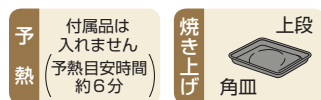
材料(直径9㎝の丸いマドレーヌ型8個分)
185kcal(1個) 塩分0.1g

	卵	M3個
	砂糖	80g
A	薄力粉	85g
A	ベーキングパウダー	小さじ1/3
A	レモン汁	小さじ1
	バター(小さく切る)	85g
	敷き紙	

1 マドレーヌ型に敷き紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

2 スポンジケーキ(142ページ)の**3**～**8**と同じようにして生地を作る。レモン汁は、卵白と卵黄を合わせた後に加える。
A は合わせてふるい入れる。
バターの加熱のときはラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

レンジのメニュー番号35に合わせる → 手動決定 → 200W → 手動決定 → 2分～2分30秒 → スタート

かたまりがなくなるまで溶かす。

3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

オーブンのメニュー番号37で「1段」「予熱あり(表示部の〔予熱有〕点灯)」に合わせる → 手動決定 → 温度 160℃ → スタート

4 型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをし、角皿に並べる。

5 予熱が完了すれば、**4**を**上段**に入れ、回転つまみで**30～35分**に合わせて**スタート**を押す。

6 加熱後、すぐに型から出して冷ます。

パウンドケーキ

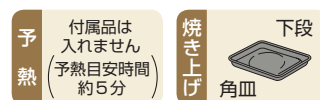
材料((底)16×7×(高さ)6㎝の金属製パウンドケーキ型1本分)
260kcal(1/8切れ) 塩分0.1g mL=cc

ラム酒漬けフルーツ		
	ドライフルーツ	90g
	ラム酒	30mL
生地		
	バター(柔らかくしたもの)	100g
	砂糖	80g
	卵	M2個
A	薄力粉	100g
A	ベーキングパウダー	小さじ2/3
B	くるみ(粗みじん切り)	20g
B	レモン汁	1/2個分
B	レモンの皮(すりおろす)	1/2個分
B	バニラエッセンス	少々
スライスアーモンド		適量
硫酸紙または オーブン用クッキングペーパー		

1 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

レンジのメニュー番号35に合わせる → 手動決定 → 1000W → 手動決定 → 約1分 → スタート

2 パウンド型の内側に薄くバター(分量外)をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

ご注意
硫酸紙は庫内壁面に接触させると焦げることがありますので、ご注意ください。

3 ボールに柔らかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

4 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

5 **3**に**4**の半量を加え、**A**を合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの**4**を混ぜる。

6 **5**に**B**とラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

7 予熱する。(付属品・食品は入れません)

オーブンのメニュー番号37で「1段」「予熱あり(表示部の〔予熱有〕点灯)」に合わせる → 手動決定 → 温度 160℃ → スタート

8 予熱が完了すれば、角皿の中央に**6**を横方向になるようにのせて**下段**に入れ、回転つまみで**40～45分**に合わせて**スタート**を押す。

サクサクのパイ生地が香ばしい。

アップルパイ

材料(直径23cmの金属製パイ皿1個分)
323kcal ($1/8$切れ) 塩分0.7g

りんごの甘煮
- りんご(紅玉など酸味のある種類) ……4個(正味600g)
- 砂糖……120g
- レモン汁……$1/2$個分
- コーンスターチ……小さじ2
- シナモン(お好みで加えてください) ……少々

冷凍パイシート(市販のもの) ……4枚(1枚100gのもの)

ドリュール
- 卵黄……M1個
- 水……小さじ1

あんずジャム、ラム酒……各適量

予熱 付属品は入れません (予熱目安時間約10分) 焼き上げ 上段 角皿

1 りんごは8つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。

2 1を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

レンジのメニュー番号35に合わせる → 手動決定 → 1000W → 手動決定 → 約8分30秒 → スタート

途中残り時間が**約1分30秒**のときに取り出す。汁気をきってコーンスターチ(同量の水で溶く)を混ぜ、フタをせずに再び**庫内中央**に置き、**スタート**を押す。加熱後、好みでシナモンを加え、冷ます。

3 冷凍パイシートを2枚ずつくっつけて、打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で3～4mm厚さにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。

4 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴をあける。

5 汁気をきったりんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。

6 余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめてのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵室で約30分ねかせる。

7 予熱する。(付属品・食品は入れません)

オーブンのメニュー番号37で「1段」「予熱あり(表示部の〔予熱有〕点灯)」に合わせる

→ 手動決定 → 温度 220℃ → スタート

8 6の表面にドリュールをぬり3～4カ所切り目を入れる。

9 予熱が完了すれば、角皿の中央に8をのせ、**上段**に入れ、回転つまみで**約30分**に合わせて**スタート**を押す。

10 加熱後、熱いうちにラム酒で溶いたあんずジャムをぬる。

ベイクドチーズケーキ

材料(直径21cmのタルト型1個分)
320kcal ($1/8$切れ) 塩分0.4g

タルト生地
- バター……60g
- 砂糖……40g
- 卵……M$1/2$個分
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉……120g

チーズクリーム
- クリームチーズ(柔らかくしたもの) ……200g
- カッテージチーズ(裏ごしタイプ) ……100g
- 砂糖……90g
- 卵黄……M2個
- コーンスターチ……30g
- レモン汁……$1/2$個分
- レモンの皮(国産のものをすりおろす) ……$1/2$個分
- バニラエッセンス……少々
- 卵白……M2個分

レーズン……15g

予熱 付属品は入れません (予熱目安時間約5分) 焼き上げ 上段 角皿

1 型抜きクッキー(140ページ)と同じようにして生地を作り、冷蔵室で約1時間ねかせる。

2 ボールにカッテージチーズとクリームチーズを入れ、泡立器でよく混ぜる。

3 2に砂糖を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

4 3にコーンスターチ、レモン汁、レモンの皮、バニラエッセンスを加えてそのつど混ぜる。

5 卵白はツノが立つまで泡立て、4に加えて混ぜる。

6 ラップとラップの間に1の生地をはさんで、めん棒で3mmの厚さにのばし、型にきっちりと敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴をあける。

7 6の底にレーズンを散らし、角皿にのせて5を流し入れる。

8 予熱する。(付属品・食品は入れません)

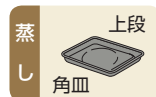
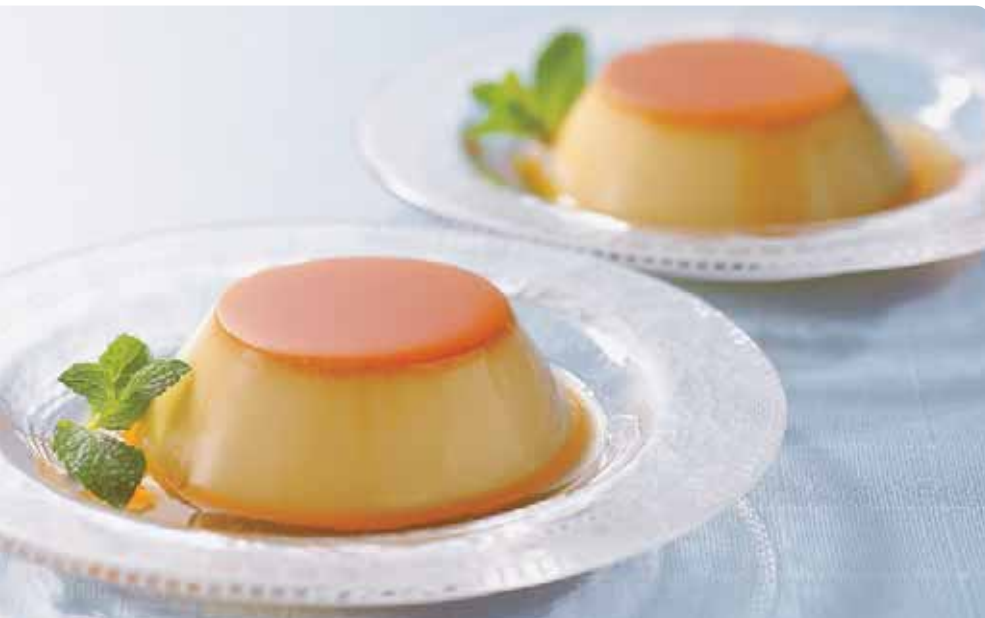
オーブンのメニュー番号37で「1段」「予熱あり(表示部の〔予熱有〕点灯)」に合わせる

→ 手動決定 → 170℃ → スタート

9 予熱が完了すれば、7を**上段**に入れ、回転つまみで**40～45分**に合わせて**スタート**を押す。

10 加熱後、型に入れたまま、粗熱を取る。

アドバイス…加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。

プリン

材料（ステンレス製プリン型10個分）
105kcal（1個） 塩分0.1g mL=cc

カラメルソース
- 砂糖……大さじ5
- 水、湯……各大さじ1

＊陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

プリン液
- 牛乳……500mL
- 砂糖……70g
- 卵……M4個
- バニラエッセンス……少々

アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮つまったら火からおろして湯を加える。（湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください。）

3 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

4 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジのメニュー番号35に合わせる → 手動決定 → 1000W → 手動決定 → 約2分30秒 → スタート

5 加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

ポイント…卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。

6 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。

7 6を**上段**に入れる。

蒸し物のメニュー番号36で「弱」に合わせる → 手動決定 → 約20分 → スタート

8 加熱後、庫内で約5分蒸らしてから粗熱を取り、冷蔵室で冷やして型から出す。

プリンのポイント

●型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、延長で加熱を追加してください。

チョコプリン

材料（ステンレス製プリン型10個分）
168kcal（1個） 塩分0.1g

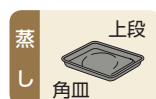
カラメルソース（作り方は「プリン」を参照）
- 砂糖……大さじ5
- 水、湯……各大さじ1

プリン液
- 牛乳……2カップ
- 砂糖……50g
- ミルクチョコレート（細かくくだく）……140g
- 卵……M4個

アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジのメニュー番号35に合わせる → 手動決定 → 1000W → 手動決定 → 約2分30秒 → スタート

3 加熱後、別のボールに入れたチョコレートに少しずつ注いでチョコレートを溶かし、よく溶きほぐした卵を加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

4 プリン（上記）の6～7と同じようにする。ただし、プリンの7のとき、次の操作をする。

蒸し物のメニュー番号36で「弱」に合わせる → 手動決定 → 約35分 → スタート

5 加熱後、庫内で約5分蒸らしてから粗熱を取り、冷蔵室で冷やして型から出す。

お口に広がるバニラの香りと、なめらかなのどごしが絶品。

プリン（なめらかタイプ）

材料（底の直径8㎝、高さ4㎝のココット型８個分）
185kcal（1個） 塩分0.1g mL=cc

A［牛乳……300mL
　 砂糖……70g
生クリーム……150mL
卵黄……M 5個
バニラエッセンス……少々
アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 耐熱容器に A を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

→手動決定→約2分→スタート

3 2に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。

4 3を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。

5 4を**上段**に入れる。

蒸し物のメニュー番号36で「弱」に合わせる →手動決定

→約35分→スタート

6 加熱後、庫内で約５分蒸らしてから粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

アドバイス…好みでホイップクリームを飾ったり、カラメルソースをかけてもよいでしょう。

バリエーション

●焼き上げは「プリン（なめらかタイプ）」と同じ要領です。

豆乳プリン（なめらかタイプ）

牛乳の分量を豆乳（調整タイプ、無調整タイプどちらでも可）に置きかえます。

予熱	付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）
焼き上げ	1段：上段 角皿 / 2段：角皿上段 角皿下段
目安時間	約40分

モコモコのシュー皮に
カスタードをたっぷり詰めて。

シュークリーム

材料（18個・2段分）
183kcal（1個） 塩分0.1g mL=cc

カスタードクリーム
……4カップ分（155ページを参照して作る）
シュー生地
- 水……160mL
- バター……80g
- 薄力粉……80g
- 卵……M4～5個

アルミホイル
＊9個（1段分）を自動で焼くこともできます。

ひとくちMEMO
シュークリームは生地の作り方でふくらみが変わってきます。柔らかすぎたりするとうまくふくらまない場合があります。

1 シュー生地を作る。
大きめ（直径22cm以上）の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/2を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジのメニュー番号35に合わせる → 手動決定 → 1000W → 手動決定 → 約4分 → スタート

ポイント…水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

2 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジのメニュー番号35に合わせる → 手動決定 → 500W → 手動決定 → 約1分 → スタート

3 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

4 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。
ポイント…生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてボタッと落ちるくらいの固さです。
卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

5 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
■自動メニューの 10 シュークリーム で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

6 予熱する。（付属品・食品は入れません）

シュークリーム のメニュー番号 10 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「10-2段」にします
→ スタート

7 2枚の角皿にアルミホイルを敷く。直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、9個ずつ絞り出す。

8 予熱が完了すれば、7を**上段**と**下段**に入れる。（手動で焼く場合は、生地に霧を吹きます。）**スタート**を押す。

手動でするときは：

段	付属品	設定
1段	上段 角皿	オーブン（メニュー番号「37」・1段予熱あり（表示部の〔予熱有〕が点灯）の190℃で26～28分
2段	角皿上段 角皿下段	オーブン（メニュー番号「37」・2段予熱あり（表示部の〔予熱有〕が点灯）の190℃で約40分

ポイント…焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

9 シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。

エクレア

1 シュークリームの1～6と同じようにする。

2 シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm長さの棒状に9個ずつ絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。

シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート120gをつけて固める。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。

サクサクのパイ生地と、クリームの組み合わせがベストマッチ。

パイシュー

予熱 付属品は入れません（予熱目安時間約6分）

焼き上げ 1段 上段 角皿・アミ 2段 角皿上段 角皿下段

目安時間 約40分

材料（16個・2段分）
249kcal　塩分0.2g　mL=cc

カスタードクリーム
- 薄力粉、コーンスターチ……各大さじ3
- 砂糖ⓐ……100g
- 牛乳……480mL
- 卵黄……M 4個
- バター……50g
- ブランデー……小さじ3
- バニラエッセンス……少々
- 生クリーム……160mL
- 砂糖ⓑ……30g

シュー生地
- 水……100mL
- バター……50g
- 薄力粉……50g
- 卵……L 2個

冷凍パイシート（市販のもの）……2枚（200g）
オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

＊8個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1 カスタードクリーム（155ページ）と同じようにしてカスタードクリームを作る。ただし、加熱時間は約７分にし、残り時間が約４分と約２分のときに混ぜる。

2 冷えた生クリームに砂糖ⓑを加え、七分立てにし、1に加えてなめらかになるまで混ぜる。

3 冷凍パイシートを冷凍室から出し、16等分する。

4 シュークリーム（150ページ）の1～4と同じようにする。ただし、水と薄力粉の加熱時間は約２分30秒にし、残りの薄力粉を加えてからの時間は約40秒にする。

5 15㎝角に切ったオーブン用クッキングペーパーを2枚用意し、1枚に軽く打ち粉をして、3のパイシートを1枚のせ、パイシートの上にも軽く打ち粉をして、もう1枚のオーブン用クッキングペーパーをかぶせる。めん棒で約10㎝角にのばす。

6 5の上のオーブン用クッキングペーパーをはずし、4の生地の1/16量（約14g）をパイシートの中心にのせる。

7 パイシートの四隅をつまんで、シュー生地をしっかり包み込む。残りのパイシートと生地も同じようにする。

8 でき上がった生地は、バットなどにのせラップをして冷蔵室で約30分ねかせる。

9 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

■自動メニューの 10 シュークリーム で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

10 予熱する。（付属品・食品は入れません）

シュークリーム のメニュー番号 10 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「10-2段」にします
→ スタート

11 ２枚の角皿にアルミホイルを敷き、生地を８個ずつ間隔をあけて並べる。

12 予熱が完了すれば、11を**上段**と**下段**に入れる。（手動で焼く場合は、生地に霧を吹きます。）スタートを押す。

手動でするときは：

段	付属品	設定
1段	上段 角皿	オーブン（メニュー番号「37」・1段予熱あり（表示部の〔予熱有〕が点灯）の190℃で26～28分
2段	角皿上段 角皿下段	オーブン（メニュー番号「37」・2段予熱あり（表示部の〔予熱有〕が点灯）の190℃で約40分

※冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。

13 カスタードクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮に穴を開けて詰める。

スイートポテト

焼き上げ 上段 角皿・アミ

材料（12個分）122kcal（1個）塩分0g

さつまいも（直径5㎝くらいのもの）……2本（1本250g）

A
- 砂糖……40g
- 卵黄ⓐ……M 1個
- バター（小さく切る）……70g
- バニラエッセンス……少々

卵黄ⓑ……M 1個
牛乳、はちみつ……各適量
オーブン用クッキングペーパー

1 さつまいもは皮ごと4等分に切る。角皿に調理網をのせていもを並べる。

2 1を**上段**に入れる。

ゆで根菜 のメニュー番号 28 に合わせる → スタート

手動でするときは：蒸し物（メニュー番号「36」）「強」で約22分

3 加熱後、庫内で約10分蒸らす。

※急ぐ場合は、皿にのせてラップをして**庫内中央**に置き（角皿は入れません）、**レンジ（メニュー番号「35」）・1000W で約6分30秒**加熱してください。

4 皮をむいて裏ごしする。

5 4にAを加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節する。

6 5を12等分して形をととのえ、調理網にオーブン用クッキングペーパーを敷き、その上に並べ、表面に卵黄ⓑをぬる。

7 6を**上段**に入れる。

グリル のメニュー番号 39 で「予熱なし（表示部の〔予熱有〕消灯）」に合わせる

→ 手動決定 → 23～25分 → スタート

8 加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

揚げパン

材料(20本分) 430kcal(5本) 塩分0.6g

食パン(5~6枚切り)……2枚
バター……50g
グラニュー糖……適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 食パンのミミを切る。残りを2㎝幅に切る。
3 耐熱容器にバターを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

レンジのメニュー番号35に合わせる → 手動決定 → 200W → 手動決定 → 約2分 → スタート

4 パン(ミミも)に3をかけて、まんべんなくからめる。
5 角皿に調理網をのせ、4を並べる。
6 5を**上段**に入れる。

ウォーターグリルのメニュー番号40で「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる → 手動決定 → 20~22分 → スタート

7 加熱後、ビニール袋にパンを入れ、グラニュー糖をからめる。
※写真は、グラニュー糖にシナモンを混ぜています。

クルトン

※ミミを1㎝角に切って、角皿の外周寄りに重ならないように広げて揚げパンと一緒に加熱するとクルトンができます。スープやサラダのアクセントにどうぞ。(加熱が足りないときは、様子を見ながら手動のウォーターグリルで加熱を追加してください。)

食パンピザ

材料(食パン6枚分)
291kcal(1枚) 塩分1.6g

食パン(6枚切り)……6枚
A 玉ねぎ(薄切り)……50g
A ピーマン(輪切り)……2個
A 粗びきウインナー(5㎜厚さの輪切り)……6本
ピザソース……適量
ピザ用チーズ……100g

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 食パンのミミを切る。
3 ラップとラップの間にミミを切った食パンをはさみ、めん棒で5㎜厚さくらいにのばす。
4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。ピザソースをぬり、**A**を均等にのせてピザ用チーズを散らす。
5 4を**上段**に入れる。

ウォーターグリルのメニュー番号40で「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる → 手動決定 → 20~22分 → スタート

6 加熱後、好みの大きさに切る。
※パセリのみじん切りを散らしてもよいでしょう。

チョコバナナケーキ

材料(18㎝角1枚分)
74kcal($1/8$切れ) 塩分0.2g

ホットケーキミックス……100g
バナナⓐ……1本(正味90g)
卵……M1個
バナナⓑ(トッピング用・輪切り)……$1/3$本(正味30g)
チョコチップ……10g
ビニール袋
オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 適当な大きさにちぎったバナナⓐをビニール袋に入れ、バナナをつぶすようにしてもむ。
3 2にホットケーキミックスと卵を入れ、全体が混ざり合うようにさらにもむ。
4 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷く。
5 3のビニール袋の角をはさみで切り、4の上に絞り出し、18㎝角にのばす。半分にバナナⓑを並べ、半分にチョコチップを散らす。
6 5を**上段**に入れる。

ウォーターグリルのメニュー番号40で「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる → 手動決定 → 16~18分 → スタート

7 加熱後、好みの大きさに切る。
※粉砂糖をふってもよいでしょう。

蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型10個分)
177kcal(1個) 塩分0.2g mL=cc

卵	M2個
砂糖	100g
サラダ油	大さじ2
牛乳	150mL
A 薄力粉	200g
A ベーキングパウダー	大さじ1/2
甘納豆	60g
紙ケース	10枚

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2 ボールに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立器でよく混ぜる。
3 2にサラダ油を加えて混ぜ、牛乳も加えてサッと混ぜ合わせる。A を合わせてふるい入れ、ダマが残らないように手早くヘラで混ぜ合わせて甘納豆を混ぜこむ。
4 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。
5 4を**上段**に入れる。

蒸し物 のメニュー番号 36 で「強」に合わせる → 手動決定
→ 約15分 → スタート

6 加熱後、網にのせて冷ます。

大学いも

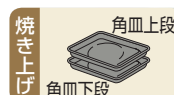
材料(4人分) 270kcal 塩分0.1g

さつまいも	2本(500g)
サラダ油	小さじ2
A 砂糖	大さじ8
A 水	大さじ1
A しょうゆ	小さじ2/3
オーブン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 さつまいもは、皮をよく洗って6㎝長さの乱切りにして袋に入れ、サラダ油をまぶしつける。A は小さめの耐熱容器に入れる。
3 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷いて2のいもを並べ、**上段**に入れる。
4 もう1枚の角皿に A を入れた耐熱容器をのせ、**下段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 38 で「1段」「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる → 手動決定
→ 温度 250℃ → 約35分 → スタート

5 加熱後、すぐにミトンなどを使ってやけどをしないように耐熱容器のみつをいもにからめる。
※加熱後のみつといもを混ぜすぎると白濁することがあります。

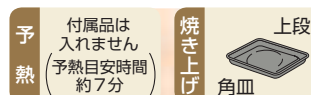
ご注意
みつは高温になっていますので必ずミトンなどを使ってください。

焼きりんご

材料(4個分) 273kcal (1個) 塩分0g

りんご	4個(1個300g)
A 砂糖	60g
A バター	40g
A シナモン	小さじ1

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 りんごはフォークなどで皮に20カ所くらい穴を開け、芯抜きなどで底を残して芯を抜き取る。A を混ぜ合わせたものを芯をくり抜いた穴に、等分に入れる。
3 深さ6㎝程度の底の平らな耐熱容器(加熱後、汁気が出るので、深さが必要です。)にりんごを並べ、角皿にのせる。
4 予熱する。(付属品・食品は入れません)

ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 38 で「1段」「予熱あり(表示部の〔予熱有〕点灯)」に合わせる
→ 手動決定 → 温度 200℃ → スタート

5 予熱が完了すれば、3を**上段**に入れ、回転つまみで約45分に合わせてスタートを押す。

おはぎ

材料（15個分）　186kcal（1個）
塩分0g　1カップ＝200mL　mL=cc

つぶあん	600g
もち米	2カップ（340g）
水	300mL
砂糖	大さじ4
ごま	大さじ5
青きな粉	適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2 つぶあんは15等分して丸める。
3 金属製バット（底25.5×19×高さ3.5㎝）に洗ったもち米と水を入れ、約1時間つけておく。
4 角皿に調理網をのせ、3をのせる。
5 4を**上段**に入れる。

蒸し物 のメニュー番号 36 で「強」に合わせる →手動決定 →約20分→スタート

6 加熱後、ボールに移しかえて砂糖を加え、水でぬらしたすりこ木で五分づきまでつき、15等分する。
7 6のうち10個は2のあんを包み、表面にごま、青きな粉をつける。残りの6は2のあんで包む。

桜もち

材料（20個分）
98kcal（1個）　塩分0g　mL=cc

道明寺粉	300g
食紅	少々
熱湯	360mL
砂糖	60g
桜の葉（塩漬け）	20枚
こしあん	400g

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2 ボールに熱湯、砂糖、食紅を入れて溶かし、道明寺粉を加えて混ぜ、約30分おく。桜の葉はうすい塩水につけて塩抜きしておく。あんは20等分して丸める。
3 金属製バット（底22.5×19×高さ3.5㎝）にふやかした道明寺粉を平らに入れる。
4 角皿に調理網をのせ、3をのせる。
5 4を**上段**に入れる。

蒸し物 のメニュー番号 36 で「強」に合わせる →手動決定 →約20分→スタート

6 加熱後、木じゃくしで軽く混ぜる。
7 手に水をつけ、もちを20等分して平たくのばし、あんを包んで水気をきった桜の葉で包む。

ホワイトソース

材料（2カップ分）
308kcal（1カップ） 塩分0.6g

薄力粉、バター	各30g
牛乳	2カップ
塩、こしょう	各少々

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジのメニュー番号35に合わせる → 手動決定 → 1000W
→ 手動決定 → 約1分 → スタート

2 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

3 2に牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。（角皿は入れません）

レンジのメニュー番号35に合わせる → 手動決定 → 1000W
→ 手動決定 → 約4分30秒 → スタート

途中、残り時間が**約3分と約1分30秒**のときに取り出して混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

4 加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

ポイント…泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

カスタードクリーム

材料（4カップ分）
614kcal（1カップ） 塩分0.2g

薄力粉、コーンスターチ	各大さじ4
砂糖	160g
牛乳	4カップ
卵黄	M 6個
バター	60g
ブランデー	小さじ4
バニラエッセンス	少々

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません。）

レンジのメニュー番号35に合わせる → 手動決定 → 1000W
→ 手動決定 → 約9分 → スタート

途中残り時間が**約5分30秒と約2分**のときに混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

ポイント…加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

バター　冷めてから

2 バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

ポイント…ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

いちごジャム

材料（でき上がり量 約280g分）
489kcal（全量） 塩分0g

いちご	1パック（300g）
レモン汁	1/2個分
砂糖	100g

1 大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）

レンジのメニュー番号35に合わせる → 手動決定 → 1000W
→ 手動決定 → 9～10分 → スタート

途中1～2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、スタートを押して加熱を続ける。

※加熱途中に取り出す場合は**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

2 加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

ポイント…つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごしします。

目安時間 約15分

手作りパンの基本スタイル。

ロールパン

予熱 付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）

焼き上げ 1段 上段 角皿　2段 角皿上段 角皿下段

材料（18個・2段分）
143kcal（1個） 塩分0.4g mL=cc

パン生地
- 強力粉……420g
- 砂糖……大さじ4
- 塩……小さじ1
- ドライイースト……小さじ2（6g）
- 牛乳（室温のもの）……220mL
- 卵……M 1個
- バター……80g

ドリュール
- 溶き卵……M1/2個分
- 塩……少々

*9個（1段分）も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

2 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。

3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

ポイント…こね方がたりないと、空気を包みこむグルテン（小麦粉に含まれるタンパク質）の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

4 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

5 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

6 5を**下段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「発酵」に合わせる → 手動決定 → 40℃ → 40〜50分 → スタート

ポイント…1次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

7 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。（ガス抜き）

8 生地をスケッパーか包丁で18等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。薄くバター（分量外）をぬった2枚の角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

10 9を**上段**と**下段**に入れる。（1段のときは上段に入れる。）

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号38で「発酵」に合わせる → 手動決定 → 40℃ → 35〜40分 → スタート

ポイント…2次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

11 予熱する。（付属品・食品は入れません）

ロールパンのメニュー番号11で分量を合わせる
※回転つまみを回して「11-2段」にします
→ スタート

12 予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬり、**上段**と**下段**に入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは：

	付属品	
1段	上段 角皿	オーブン（メニュー番号「37」）・1段予熱あり（表示部の〔予熱有〕が点灯）の190℃で12〜14分
2段	角皿上段 角皿下段	オーブン（メニュー番号「37」）・2段予熱あり（表示部の〔予熱有〕が点灯）の190℃で15〜17分

あんパン（18個分）

1 ロールパンの1〜8と同じようにする。

2 成形は生地を円形にのばしてつぶあん（500g）を18等分して包み、あんがはみ出さないように包み目をしっかりと、とめておく。

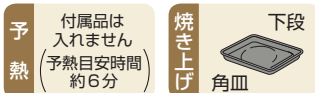
3 2を**上段**と**下段**に入れる。（1段のときは上段に入れる。）ロールパンの10〜12と同じようにする。

※焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬けなどをのせてもよいでしょう。

ウインナーロール（18個分）

1 ロールパンの1〜10と同じようにする。

2 ドリュールをぬって中央にカミソリで3〜4cm長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り90gとミックスベジタブル60gをしっかりつめる。

3 ピザ用チーズ90gをのせてロールパンの11〜12と同じようにする。

小麦の香りが食卓を幸せ気分にしてくれます。

山食パン

材料（（底）20×8×（高さ）8.5㎝の1斤用パン型1本分）

127kcal（1/12切れ） 塩分0.6g mL=cc

パン生地
- 強力粉……300g
- 砂糖……大さじ2
- 塩……小さじ1
- ドライイースト……小さじ1 1/3（4g）
- 牛乳（室温のもの）……210mL
- バター……20g

ドリュール
- 溶き卵……M1/2個分
- 塩……少々

オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 材料表の材料でロールパン（156ページ）の2～5と同じようにする。

3 ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイムをおく。

4 それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバター（分量外）をぬり、オーブン用クッキングペーパーを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。角皿にパン型をのせる。

※オーブン用クッキングペーパーは庫内壁面に接触しないようにしてください。

5 4を下段に入れる

ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 38 で「発酵」に合わせる → 手動決定 → 40℃ → 40～50分 → スタート

6 予熱する。（付属品・食品は入れません）

オーブン のメニュー番号 37 で「1段」「予熱なし（表示部の〔予熱有〕消灯）」に合わせる → 手動決定 → 温度 180℃ → スタート

7 予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、角皿の中央に縦方向になるようにのせて**下段**に入れ、回転つまみで**約35分**に合わせて**スタート**を押す。

8 加熱後、型から出してオーブン用クッキングペーパーをはがす。

パン・ピザの発酵と焼き上げについて

■ 自動メニューの 11 ロールパン 12 フランスパン 13 クリスピーなピザ で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

■ 35～45℃で発酵するときは、水タンクに水を入れます。天然酵母など30℃で発酵するときは、水は使わず、1次発酵をするときは、生地を入れた容器にラップでフタをしてください。また、2次発酵のときは、様子を見ながら霧を吹いてください。

パン作りのコツとポイント

●材料
・材料はきちんと量りましょう。

・イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

●ドリュールは柔らかいハケでそっとぬりましょう

●発酵は様子を見て加減を
・室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

●間隔をあけて並べて
・2次発酵後、生地は2～2.5倍にふくれます。

●生地が乾燥しないように気をつけて

・ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときも乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。

●おいしく食べるために
・焼き上がったら粗熱を取り、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。

難しいけれど、できたては最高。

フランスパン(バゲット)

予熱 角皿 上段 (予熱目安時間約10分)　焼き上げ 角皿 上段　目安時間 約25分

*「パン・ピザの発酵と焼き上げについて」(157ページ)もご覧ください。

材料(2本分)

93kcal ($^1/_6$本)　塩分0.3g　mL=cc

パン生地

- フランスパン専用粉 …… 300g
- 砂糖 …… 小さじ$^1/_2$
- 塩 …… 小さじ$^2/_3$
- ドライイースト …… 小さじ1(3g)
- レモン汁 …… 小さじ1
- 水(冷蔵) …… 185mL

キャンバス地

(パン生地が角皿につかないように生地の下に敷いたり、乾燥を防ぐために生地にかけたりするのがキャンバス地です。厚手の目のつまった木綿地で、デパートなどの製菓、製パン道具の売場で売られています。)

カミソリ

生地を移動させる板

(ダンボールを長さ約35cm、幅約15cmの楕円に切り、すべりをよくするためにストッキングをかぶせます。プロも同じような道具を使っていますが、板状のものにさらしを巻きつけたもので代用してもよいでしょう。)

フランスパンのポイント

●材料

・フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、8割を強力粉に、2割を薄力粉に置き換えてください。

・こね上がりの生地の温度が高くならないよう、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵室で冷やしたものを使います。

●発酵と、発酵の目安

・やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20～30℃が理想的です。

・1次発酵の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

●生地の扱い

・フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。

・1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとおおいをかけてください。

●焼き上げ

・フランスパン独特のパリパリ感や、つやは、熱い蒸気をオーブンの中に立てることがポイントです。

バゲット

クッペ

ブール

1 材料表の材料でロールパン（156ページ）の**2**～**5**と同じようにし、生地にはラップでフタをする。

2 **1**を**下段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 38 で「発酵」に合わせる →

3 軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスケッパーか包丁で2等分し、優しくふんわりと2つにたたむようにし、ラップをかけて約20分休ませる。（ベンチタイム）

4 生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折って手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりつまんでひっつけ、両手で転がして約28cm長さにする。

向こう側1/3を折る

手の腹で閉じる

生地をつまんでひっつける

5 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を2本並べる。キャンバス地をたるませて溝状にする。生地に霧を吹く。

6 **5**を**上段**に入れる。

ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 38 で「発酵」に合わせる → 手動決定

→ 温度 30℃ → 約40分 → スタート

7 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

8 予熱する。もう１枚の角皿を**上段**に入れる。（食品をのせた角皿は入れません）

フランスパン のメニュー番号 12 に合わせる → スタート

予熱をしている間、生地にキャンバス地をかけておく。生地が乾燥しそうなときは霧を吹く。生地を移動させる板、カミソリを準備しておく。

9 予熱が完了すれば、下のキャンバス地を少し持ち上げて、板にコロンと移し、庫内上段に入れていた角皿をミトンを使って取り出してドアを閉め、間隔をあけて２本のせかえる。

真上から見たところ

ご注意

予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどに注意）

10 カミソリで3本ずつ切りこみ（クープ）を入れ、**9**をミトンを使って**上段**に入れる。**スタート**を押す。

フランスパンを手動で焼くとき

２次発酵後、角皿からキャンバス地ごと生地を取り出す。
予熱時は、角皿２枚を**上段**と**下段**に入れる（食品は入れません）。
予熱をしている間に熱湯100mLを準備し、予熱完了後、生地は左記**9**の要領で**上段**の角皿に移しかえて霧を吹いて**上段**に戻す。ミトンで**下段**の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れる。

・ 角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

手動でするときは：オーブン（メニュー番号「37」）・1段予熱あり（表示部の〔予熱有〕が点灯）の220℃で約30分

ひとくちMEMO

★フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを『リーンなパン』といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは『リッチなパン』と呼びます。
フランスパンは、パンの中でも難易度が高く、上級者向きです。計量や室温、さまざまな影響を受けやすいので、何度か挑戦して、コツをマスターしてください。

バリエーション

●パン生地の配合、発酵、焼き上げは「フランスパン（バゲット）」と同じ要領です。

ブール

1 1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切り込み（クープ）は#の字にする。

クッペ

1 1次発酵後の生地を４等分し、成形は四角くのばしたあと、向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じて向こう側の左右の角を中央に折り返して押さえる。もう一度、向こう側から手前に折り返して閉じ目をしっかりつまんでひっつける。優しく転がして形をととのえる。切り込み（クープ）は一文字にする。

飾り気のなさがかえって
おいしさを引きだす。

クリスピーなピザ
（マルゲリータ）

予熱				焼き上げ				目安時間
	角皿 上段 （予熱目安時間 15～20分）	または	角皿上段 角皿下段	1段	上段 角皿	2段	角皿上段 角皿下段	約11分

＊「パン・ピザの発酵と焼き上げについて」（157ページ）もご覧ください。

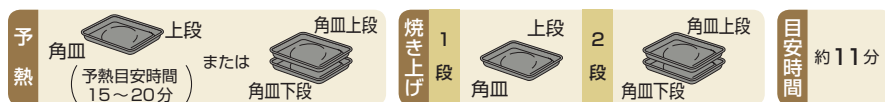
材料（直径25cmのピザ2枚・2段分）
57kcal（$^1/_8$切れ）　塩分0.2g

ピザ生地
- 強力粉、薄力粉……各70g
- 塩……少々
- ドライイースト……小さじ1 $^1/_3$（4g）
- 水……大さじ2 $^2/_3$
- 牛乳……大さじ2
- オリーブオイル……小さじ4

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- モッツァレラチーズ（2cm角に切る）……180g
- バジルの葉（なければドライバジルを適量）……16枚

オーブン用クッキングペーパー

＊1枚（1段分）も自動でできます。
＊モッツァレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

2 材料表の材料でロールパン（156ページ）の**2**～**5**と同じようにする。

3 ロールパンの**6**～**8**と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割してベンチタイムをおく。（ベンチタイムは約10分）

4 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれオーブン用クッキングペーパーにのせる。

5 角皿2枚を**上段**と**下段**に入れて予熱する。（食品は入れません）

クリスピーなピザ のメニュー番号 13 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「13-2段」にします
→ スタート

6 **4**にトマトソースを等分にぬってチーズを散らす。

7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に**6**をオーブン用クッキングペーパーごとのせ、**上段**と**下段**に入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは：

1段	上段 角皿	オーブン（メニュー番号「37」）・1段予熱あり（表示部の〔予熱有〕が点灯）の250℃で8～10分
2段	角皿上段 角皿下段	オーブン（メニュー番号「37」）・2段予熱あり（表示部の〔予熱有〕が点灯）の250℃で10～12分

8 加熱後、バジルの葉をのせる。

ピザのご注意

- オーブン用クッキングペーパーは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
- 予熱完了後は、角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどに注意）

バリエーション

●焼き上げは「クリスピーなピザ（マルゲリータ）」と同じ要領です。

生ハムとルッコラ
材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）…適量
- ピザ用チーズ…90g
- 生ハム…5～6枚
- ルッコラ（なければドライバジルを適量）…5～6枚

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

アンチョビと野菜
材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）…適量
- アンチョビ（缶詰）…5切れ
- パプリカ（赤、黄）…適量
- アスパラガス…1 $^1/_2$本
- オリーブ…適量
- ピザ用チーズ…90g
- 刻みパセリ…少々

パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、刻みパセリを散らす。

お腹が満足するボリューム感が魅力

レギュラーピザ(サラミ)

予熱 角皿 上段 (予熱目安時間 15〜20分) または 角皿上段 角皿下段

焼き上げ 1段 上段 角皿 2段 角皿上段 角皿下段

目安時間 約17分

＊「パン・ピザの発酵と焼き上げについて」(157ページ)もご覧ください。
＊「ピザのご注意」(160ページ)もご覧ください。

材料(直径25cmのピザ2枚・2段分)

135kcal ($^1/_8$切れ) 塩分0.7g mL=cc

ピザ生地

- 強力粉……160g
- 薄力粉……80g
- 砂糖……小さじ1 $^1/_3$
- 塩……小さじ$^2/_3$
- ドライイースト……小さじ1(3g)
- 水……140mL
- サラダ油……大さじ1

トッピング

- ピザソース(市販のもの)……適量
- サラミソーセージ(薄切り)……30枚
- 玉ねぎ(薄切り)……$^1/_2$個(100g)
- ピーマン(薄切り)……2個
- マッシュルーム(スライス・缶詰)……80g
- ピザ用チーズ……200g

オーブン用クッキングペーパー

＊1枚(1段分)も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
(発酵と焼き上げの両方ができる水量)

2 材料表の材料でロールパン(156ページ)の2〜5と同じようにする。

3 ロールパンの6〜8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割してベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)

4 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれオーブン用クッキングペーパーにのせる。

5 角皿2枚を**上段**と**下段**に入れて予熱する。(食品は入れません)

クリスピーなピザ のメニュー番号 13 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「13-2段」にします

→ スタート → 仕上がり (強め) ※約30秒以内に押す

6 4にピザソースをぬって具を等分にのせ、ピザ用チーズを散らす。
※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。

7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をオーブン用クッキングペーパーごとのせ、**上段**と**下段**に入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは：

1段	上段 角皿	オーブン(メニュー番号「37」)・1段予熱あり(表示部の〔予熱有〕が点灯)の250℃で11〜13分
2段	角皿上段 角皿下段	オーブン(メニュー番号「37」)・2段予熱あり(表示部の〔予熱有〕が点灯)の250℃で16〜18分

市販の冷凍ピザ

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 角皿に調理網をのせて冷凍ピザをのせ、**上段**に入れる。

ウォーターグリル のメニュー番号 40 で「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる

→ 手動決定 → 約17分 → スタート

※約17分は直径15cmの冷凍ピザの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。
※食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

バリエーション

●焼き上げは「レギュラーピザ(サラミ)」と同じ要領です。

ツナトマト

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング

- ピザソース(市販のもの)…適量
- ツナ(缶詰)…80g
- トマト…小1個(100g)
- 玉ねぎ…$^1/_4$個(50g)
- ピザ用チーズ…100g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング

- ピザソース(市販のもの)…適量
- たらこ…50g
- ピザ用チーズ…100g
- 刻みのり…適量

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング

- キムチ…80g
- ゆで卵…1個
- マヨネーズ…適量

＊ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

料理編さくいん

凡例

〈主な材料〉

豚 豚肉　牛 牛肉　鶏 鶏肉　魚 さかな　野菜 野菜　海 海の幸　乳 乳製品　卵豆 卵、豆製品　米麺 ご飯、麺類

〈健康メニュー〉

C カロリーダウン　S 減塩　V ビタミン保存

た